

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Refani Saffanah^{1*}, Dewi Sartika², Fanni Putri Diantina³

Program Studi Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung

Abstrak

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) berdampak serius pada kesehatan mental dan dapat memicu *posttraumatic stress disorder* (PTSD). Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas *expressive writing therapy* (EWT) dalam menurunkan gejala PTSD pada istri korban KDRT di P2KBP3A Kabupaten Bandung Barat. Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest* dengan tiga partisipan perempuan yang memenuhi kriteria PTSD berdasarkan PCL-5, sudah bercerai, berpendidikan minimal SMA, dan menyatakan kesediaan mengikuti proses penelitian. Pengukuran PTSD dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). Intervensi dilakukan dalam 7 sesi. Analisis data menggunakan uji *t paired samples* dan *N-gain*. Hasil menunjukkan penurunan skor PTSD sebesar 43.3% dengan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Penurunan terbesar terjadi pada aspek *negative alterations in mood and cognition*, sementara aspek *avoidance* tidak berubah. Nilai *N-gain* sebesar 44% menunjukkan efektivitas EWT tergolong kurang optimal. Dengan demikian, EWT memberikan pengaruh terhadap penurunan gejala PTSD, namun efektivitasnya belum optimal. Temuan ini mengimplikasikan bahwa EWT dapat dipertimbangkan sebagai intervensi untuk menurunkan gejala PTSD pada korban KDRT, namun diperlukan modifikasi atau kombinasi intervensi lain untuk meningkatkan efektivitasnya dan menangani gejala secara lebih menyeluruh.

Kata Kunci: Terapi Menulis Ekspresif, Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), Gangguan Stres Pasca Trauma

Abstract

Domestic violence has serious impacts on mental health and can trigger posttraumatic stress disorder (PTSD). This study aimed to examine the effectiveness of expressive writing therapy (EWT) in reducing PTSD symptoms among wives who were victims of domestic violence at P2KBP3A, West Bandung Regency. The study employed a one-group pretest–posttest design involving three female participants who met the criteria for PTSD based on the PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5), were divorced, had at least a high school education, and consented to participate in the study. PTSD symptoms were assessed before and after the intervention using the PCL-5. The EWT intervention was conducted in seven sessions. Data were analyzed using paired-samples t-tests and N-gain analysis. The results showed a 43.3% reduction in PTSD scores, with a significant difference between pretest and posttest scores. The greatest reduction occurred in the negative alterations in mood and cognition domain, while the avoidance domain showed no change. The N-gain value of 44% indicates that the effectiveness of EWT was considered low. Thus, EWT had an effect on reducing PTSD symptoms; however, its effectiveness was not optimal. These findings suggest that EWT may be considered as an intervention to reduce PTSD symptoms among victims of domestic violence, but modifications or combinations with other interventions are needed to enhance its effectiveness and address symptoms more comprehensively.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Domestic Violence, Posttraumatic Stress Disorder

*Corresponding Author:

Refani Saffanah
Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung
Email: refani.psi@gmail.com

Article History

Submitted: 17 Maret 2026
Accepted: 20 Agustus 2026
Available online: 11 September 2026

PENDAHULUAN

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan salah satu persoalan sosial dan kesehatan mental yang terus meningkat di Indonesia. Data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) tahun 2022 mencatat 14.546 kasus kekerasan terhadap perempuan, dengan 79,5% korban adalah perempuan, dan 53% terjadi di ranah rumah tangga. Komnas Perempuan juga melaporkan lebih dari 544 ribu kasus KDRT sepanjang 2004–2021, menjadikan kekerasan rumah tangga sebagai bentuk kekerasan yang paling sering terjadi. Situasi ini tercermin pula di Kabupaten Bandung Barat, jumlah kasus KDRT meningkat signifikan dari 1 kasus pada 2021 menjadi 17 kasus pada 2023. Fakta ini menunjukkan bahwa KDRT terhadap istri masih menjadi persoalan serius yang berdampak luas pada kesehatan dan kesejahteraan perempuan.

Dalam UU RI No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga dijelaskan bahwa kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga. Lingkup rumah tangga yang dimaksud yaitu (a) suami, isteri, anak; (b) orang-orang yang mempunyai hubungan keluarga dengan orang

sebagaimana dimaksud pada huruf a karena hubungan darah, perkawinan, persusuan, pengasuhan, dan perwalian, yang menetap dalam rumah tangga; dan/atau (c) orang yang bekerja membantu rumah tangga dan menetap dalam rumah tangga tersebut.

Perilaku kekerasan yang dialami oleh istri sebagai korban seperti pemukulan, penghinaan, merendahkan, pemaksaan hubungan seksual, dan penelantaran yang dialami tentunya akan memberikan dampak negatif. Tidak hanya meninggalkan luka fisik, tetapi juga meninggalkan luka emosional dan psikologis. Luka emosional dan psikologis yang dialami oleh korban cenderung lebih sulit disembuhkan karena dampak yang dirasakan dapat bertahan bertahun-tahun setelah kekerasan berhenti, terutama ketika korban tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai (Molina & Matud, 2024).

Laskey et al., (2019) menyebutkan bahwa dampak negatif dari kekerasan yang dilakukan pada pasangan terhadap kesehatan mental meliputi *posttraumatic stress disorder* (PTSD), depresi, kecemasan, pemikiran bunuh diri, gangguan makan, dan kesepian. Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan bahwa dampak negatif paling dominan terhadap kesehatan mental dari kekerasan pada pasangan yaitu PTSD dan depresi/*postnatal depression*. Pereira et al., (2020) juga menambahkan bahwa PTSD merupakan masalah psikologis yang paling

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

banyak dilaporkan untuk korban kekerasan terhadap pasangan. Karakurt et al., (2022) menemukan 52-58% penyintas KDRT memenuhi kriteria PTSD.

Trauma dan perasaan takut pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga dapat dirasakan hingga bertahun-tahun setelah peristiwa kekerasan tersebut terjadi (Hapsari, 2020). Kondisi traumatis tersebut muncul akibat rentetan serangan emosional yang intens dari suami, yang menyebabkan istri merasa sangat takut dan tertekan terhadap situasi dalam rumah tangganya (Deborah et al., 2018). Perasaan takut yang masih muncul setelah kejadian tersebut terjadi disebut juga *posttraumatic stress disorder* (PTSD). Berdasarkan *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (American Psychiatric Association, 2013), *posttraumatic stress disorder* merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri penting atau gejala khas yang muncul setelah terpapar satu atau lebih peristiwa traumatis.

Kriteria diagnostik untuk PTSD yaitu mengalami pengalaman traumatis, adanya gejala pengalaman ulang yang mengganggu (*intrusive re-experiencing*), menghindari (*avoidance*), distorsi kognitif dan *mood* (*negative alterations in cognitions & mood*), dan kewaspadaan yang berlebih (*alterations in arousal & reactivity*) yang berlangsung selama lebih dari satu bulan.

Simtom PTSD yang sering muncul pada korban kekerasan dalam rumah tangga

antara lain intrusi (kilas balik, mimpi buruk), *hyperarousal* (kewaspadaan berlebihan, mudah terkejut), dan mati rasa emosional. Studi oleh Hansen et al., (2021) menemukan pola gejala yang lebih berat pada korban KDRT, dengan 68-72% melaporkan gejala intrusif (kilas balik yang intens dan mimpi buruk traumatis) dan 75% mengalami *hyperarousal*. Sementara itu Kunst et al., (2020) melaporkan bahwa 63% korban mengalami mati rasa emosional, yaitu ketidakmampuan untuk merasakan emosi positif, sebagai dampak dari trauma yang berkepanjangan.

Selain gejala PTSD yang umum, korban KDRT juga sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi. Hien et al., (2021) mengungkapkan bahwa 65% korban KDRT di Asia enggan mengungkapkan trauma demi menjaga "harmoni keluarga," sehingga gejala trauma sering termanifestasi sebagai keluhan fisik seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan. Berbagai penelitian menunjukkan mekanisme di balik penekanan emosi ini. (Vanzhula et al., 2020) membuktikan bahwa penghindaran emosional memperparah *flashback* dan pikiran intrusif. Sementara itu, Price et al., (2022) menemukan bahwa 72% penyintas KDRT dengan PTSD mengalami ketidakmampuan mengidentifikasi emosi yang berkaitan erat dengan kebiasaan menekan perasaan.

Individu yang mengalami PTSD cenderung merespons stres yang mereka rasakan dengan perilaku maladaptif sebagai

cara untuk menghadapi masalah (Ruidahasi et al., 2022). Ditambah simtom-simtom yang muncul dan dirasakan oleh penderita PTSD akan mengganggu kehidupan individu tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu bentuk intervensi guna mengurangi gejala stres pascatrauma yang dialami oleh istri korban KDRT.

Banyak intervensi yang telah digunakan untuk mengatasi PTSD. Jenis intervensi psikologis yang banyak digunakan untuk mengatasi PTSD dan terbukti efektif yaitu *cognitive behavior therapy* (CBT), *prolong exposed* (PE), *cognitive processing therapy* (CPT) (Watkins et al., 2018) dan *expressive writing therapy* (Pennebaker & Evans, 2014). Di Indonesia sendiri beberapa penelitian menunjukkan bahwa CBT merupakan salah satu intervensi yang relatif konsisten dan terbukti efektif dalam menurunkan gejala PTSD pada korban kekerasan dalam rumah tangga. Namun demikian, tidak semua korban KDRT berada pada kondisi emosional yang siap untuk mengikuti intervensi berbasis pengungkapan pengalaman traumatis secara verbal secara intens.

Sejalan dengan kebutuhan tersebut, Pennebaker mengembangkan *expressive writing therapy* sebagai alternatif intervensi bagi individu yang pernah mengalami peristiwa traumatis melalui aktivitas menulis ekspresif. Menulis ekspresif ini merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengurangi trauma

dengan menuliskan kembali peristiwa traumatis dan emosional.

Korban KDRT sering kali mengalami hambatan dalam mengungkapkan pengalaman traumatis secara langsung atau verbal (*verbal disclosure*). *Expressive writing therapy* (EWT) menyediakan ruang aman bagi korban untuk mengekspresikan pengalaman traumatis melalui tulisan secara lebih privat, terkontrol, dan bertahap, sehingga lebih sesuai dengan kondisi emosional sebagian korban. Keunggulan EWT terletak pada kemampuannya dalam mengatasi hambatan khas yang dialami korban KDRT, seperti kesulitan mengekspresikan emosi secara verbal serta adanya rasa malu yang mendalam (Karakurt et al., 2022). Berbeda dengan intervensi tatap muka konvensional, EWT memungkinkan individu untuk memproses pengalaman traumatis tanpa tekanan interaksi langsung, sehingga memberikan rasa aman dan kontrol yang lebih besar selama proses terapeutik.

Dengan menuliskan pengalaman emosional memungkinkan terjadinya keterlibatan emosional yang mendalam sekaligus memberikan jarak psikologis yang aman, sehingga emosi dapat dilepaskan secara lebih teratur dan adaptif (Sloan et al., 2015). Selain itu, mekanisme menulis terbukti memfasilitasi perubahan kognitif, terutama melalui peningkatan refleksi diri, integrasi makna, dan pembentukan narasi yang lebih koheren mengenai pengalaman traumatis

(Pennebaker & Smyth, 2016). Dengan menuliskan kembali peristiwa yang dialami, individu terdorong untuk memproses ulang memori traumatis secara terstruktur, yang pada akhirnya membantu menurunkan intensitas distress emosional dan meningkatkan kemampuan mengelola pikiran negatif. Dengan demikian, EWT tidak hanya membantu mengolah memori traumatis menjadi lebih terstruktur tetapi juga melepaskan beban emosional yang selama ini terpendam.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil beragam terkait efektivitas EWT. Beberapa studi menemukan bahwa EWT dapat menurunkan gejala PTSD dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Qian et al., 2020), sedangkan studi lain melaporkan bahwa dampak EWT tidak konsisten dan terkadang hanya memberikan perubahan kecil (Pavlastic et al., 2019). Perbedaan hasil ini menandakan adanya kesenjangan penelitian, terutama pada konteks korban KDRT di Indonesia yang belum banyak diteliti secara khusus.

Melihat kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas EWT dalam menurunkan gejala PTSD pada istri korban KDRT di Kabupaten Bandung Barat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya literatur mengenai intervensi berbasis menulis pada korban kekerasan, serta kontribusi praktis dalam menyediakan intervensi yang murah, sederhana, dan potensial untuk mendukung pemulihan psikologis istri korban KDRT.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan rancangan one group pre-test and post-test design untuk menguji efektivitas intervensi *Expressive Writing Therapy* (EWT) untuk menurunkan gejala PTSD pada korban KDRT. Pengukuran dilakukan dua kali, sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi tanpa melibatkan kelompok kontrol karena keterbatasan jumlah partisipan. Lokasi penelitian ini berada di Kabupaten Bandung Barat. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dimana partisipan dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria partisipan penelitian adalah sebagai berikut: (1) Perempuan yang pernah mengalami KDRT, (2) Sudah dalam kondisi berpisah, bercerai, atau proses perceraian, (3) Perempuan yang menunjukkan simtom PTSD setelah mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) diukur berdasarkan kuesioner PCL-5, (4) Latar belakang pendidikan minimal SMA. Hal ini dengan pertimbangan subjek tidak memiliki kesulitan ketika pemberian instruksi dan melakukan terapi menulis. Dari 6 orang, hanya 3 orang yang bersedia untuk menjadi subjek penelitian dan menjalankan proses penelitian hingga selesai.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu PCL-5 (*Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-V*) yang dipublikasikan oleh *National Center for PTSD* pada tahun 2015 dan telah diterjemahkan ke

dalam Bahasa Indonesia oleh Junaedi (2021) serta diteliti oleh ahli bahasa bersertifikat. PCL-5 merupakan daftar laporan yang terdiri dari 20 soal dan disusun berdasarkan gejala PTSD dari DSM-V yaitu *re-experiencing*, *avoidance*, *negative alteration in cognition and mood*, dan *arousal and reactivity*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat PTSD yang dialami subjek pada perempuan korban KDRT. Selain itu penelitian ini ditunjang dengan observasi dan wawancara observasi untuk memperoleh data berkaitan dengan riwayat atau konteks individu dengan pengalaman KDRT.

Setiap partisipan diberikan *pre-test* menggunakan PCL-5 untuk mengetahui tingkat gejala PTSD pada istri korban KDRT. Kemudian partisipan mengikuti intervensi EWT selama tujuh sesi. Setelah intervensi selesai, kemudian partisipan diberikan *post-test* PCL-5 untuk melihat perubahan tingkat PTSD istri korban KDRT.

Intervensi yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Expressive Writing Therapy* (EWT) guna menurunkan gejala PTSD pada istri korban KDRT. Pelaksanaan intervensi pada penelitian ini dilakukan sebanyak tujuh sesi dengan durasi 45-60 menit dan dilakukan seminggu sekali.

Terapi *Expressive Writing Therapy* (EWT) dalam beberapa penelitian umumnya dilakukan dalam format sesi singkat yang diberikan secara mingguan maupun beberapa hari berturut-turut. Sloan et al., (2015)

menunjukkan bahwa 3–5 sesi mingguan efektif untuk memberi ruang pemrosesan emosi yang lebih stabil, sementara penelitian lain masih banyak menggunakan 3–4 hari berturut-turut (Travagin et al., 2015). Dengan mempertimbangkan temuan tersebut, penelitian ini menggunakan jeda mingguan agar partisipan memiliki waktu yang cukup untuk memproses emosi dan menghindari risiko overanalisis. Tahapan intervensi yang dilakukan yaitu

1. *Recognition*, tahapan pembuka selama $\pm$ 5 menit, di mana individu diberikan teknik relaksasi seperti pemapasan bertujuan untuk membantu individu berada dalam kondisi rileks dan siap secara emosional sebelum proses menulis dimulai.
2. *Examination*, tahap inti yang dilakukan selama $\pm$ 20 menit, di mana individu menuliskan pengalaman traumatis, khususnya berkaitan dengan KDRT, dengan topik yang berbeda di setiap sesi. Topik penulisan meliputi:
 - a. Pikiran dan perasaan terkait kejadian traumatis (KDRT)
 - b. Eksplorasi pikiran dan perasaan mendalam serta dampaknya terhadap kehidupan individu.
 - c. Cara individu bertahan menghadapi kondisi tersebut.
 - d. Persepsi individu dari sudut pandang yang berbeda.
 - e. Pembelajaran dan makna yang diperoleh dari peristiwa traumatis.

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Setelah proses menulis, selama $\pm$ 10 menit individu mengisi pertanyaan tertulis terkait perasaan dan refleksi yang muncul selama proses menulis (*mengisi post writing questionnaire*)

Tabel 1
Intervensi Expressive Writing Therapy

Sesi	Kegiatan	Waktu
Sesi 1	Perkenalan dan pembukaan	5 menit
	Penjelasan mengenai gejala PTSD dan EWT	20 menit
	Mengisi <i>Informed consent</i>	5 menit
	Melakukan <i>pre-test</i>	5 menit
	<i>Recognition / initial writing</i> – Menulis bebas	15 menit
	Epilog	5 menit
Sesi 2	Prolog dan instruksi	5 menit
	<i>Recognition – Breathing exercise</i>	5 menit
	<i>Examination</i> – Menulis topik 1	20 menit
	<i>Post writing questionere</i>	10 menit
	<i>Feedback</i>	15 menit
	<i>Grounding</i> dan epilog	5 menit
Sesi 3	Prolog dan instruksi	5 menit
	<i>Recognition</i>	5 menit
	<i>Examination</i> – Menulis topik 2	20 menit
	<i>Post writing questioner</i>	10 menit
	<i>Feedback</i>	15 menit
	<i>Grounding</i> dan epilog	5 menit
Sesi 4	Prolog dan instruksi	5 menit
	<i>Recognition – Breathing exercise</i>	5 menit
	<i>Examination</i> – Menulis topik 3	20 menit
	<i>Post writing questioner</i>	10 menit
	<i>Feedback</i>	15 menit
	<i>Grounding</i> dan epilog	5 menit
Sesi 5	Prolog dan instruksi	5 menit
	<i>Recognition – Breathing exercise</i>	5 menit
	<i>Examination</i> – Menulis topik 4	20 menit
	<i>Post writing questioner</i>	10 menit
	<i>Feedback</i>	15 menit
	<i>Grounding</i> dan epilog	5 menit
Sesi 6	Prolog dan instruksi	5 menit
	<i>Recognition – Breathing exercise</i>	5 menit
	<i>Examination</i> – Menulis topik 5	20 menit
	<i>Post writing questioner</i>	10 menit
	<i>Feedback</i>	15 menit
	<i>Grounding</i> dan epilog	5 menit
Sesi 7	Pembukaan	5 menit
	<i>Feedback</i> Keseluruhan	30 menit
	<i>Application to the self</i>	15 menit
	Melakukan <i>post test</i>	10 menit
	Epilog	10 enit

3. *Feedback*, dilakukan $\pm$ 15 menit untuk membahas apa yang telah dituliskan oleh subjek dengan tujuan untuk mendapatkan *insight* dan pemahaman baru mengenai kejadian yang ditulis

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

- terutama berkaitan dengan kekerasan dalam rumah tangga yang dialaminya.
4. *Application to self*, tahap akhir selama ± 15 menit, di mana individu diajak untuk mengintegrasikan pemahaman dan refleksi dari proses menulis ke dalam kehidupan sehari-hari, dengan merefleksikan hal-hal yang dapat diubah, diperbaiki, atau dipertahankan sebagai bagian dari upaya adaptasi dan pemulihan dari trauma.

Tahapan intervensi yang dilakukan secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel 1. Setelah

dilakukan intervensi dan didapatkan hasil intervensi maka data dianalisis menggunakan SPSS dengan uji Normalitas (Uji *Shapiro-Wilk*), Uji *Paired Sample T-test*, dan Uji Efektivitas (Normalized-Gain).

HASIL

Pada bab ini disajikan hasil penelitian yang meliputi identitas subjek, hasil pengukuran gejala stres pasca trauma sebelum dan sesudah pemberian *expressive writing therapy*, serta pembahasan hasil penelitian.

Tabel 2
Identitas Kelompok Eksperimen

Keterangan	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Nama	DF	Y	FR
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	23 tahun	51 tahun	24 tahun
Pendidikan	SMA	SMA (Paket C)	SMA
Lama Pernikahan	3 tahun	30 tahun	3 tahun
Status Pernikahan	Bercerai	Proses Cerai	Proses Cerai
Berapa Kali Kekerasan Dilakukan	2-5 kali	Lebih dari 5 kali	2-5 kali
Kejadian Terakhir	6 bulan lalu	3 bulan lalu	3 bulan lalu
Lama Kekerasan	2 tahun	30 tahun (selama pernikahan)	1 tahun
Jenis Kekerasan	Kekerasan fisik dan psikis	Kekerasan fisik, psikis, dan penelantaran	Kekerasan fisik, psikis, dan penelantaran

Subjek dalam penelitian ini yaitu individu yang memenuhi kriteria stres pasca trauma berdasarkan PCL-5 dengan tingkat rendah atau sedang. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 3 orang yang memenuhi kriteria. Pada tabel 1, terdapat 3 partisipan korban KDRT, dengan pendidikan terakhir SMA, lama pernikahan 3 dan 30 tahun, status pernikahan

sudah bercerai dan proses cerai, mengalami kekerasan lebih dari dua kali, dan jenis kekerasan yang dialami yaitu kekerasan fisik, psikis, dan penelantaran.

Berdasarkan uji asumsi normalitas, dapat diketahui bahwa data pre-test dan post-test terdistribusi secara normal ($p > .05$)

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

sehingga uji dilanjutkan menggunakan paired sample t-test.

Tabel 4
Paired Sample T-test

	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pre_Test-Post_test</i>	9.959	2	.010

Berdasarkan hasil data yang disajikan pada tabel 4, dapat diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* ($t(2) = 9.959$, $p = .010$). Maka dapat

disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres pasca trauma sebelum dan sesudah diberikan intervensi *expressive writing therapy*.

Tabel 5
Perhitungan N-Gain Score

Subjek	Pre-test Skor	Post-test Skor	N-Gain Skor	Kategori	N-Gain %	Kategori
DF	59	32	0.46	Sedang	46	Kurang Efektif
Y	46	23	0.50	Sedang	50	Kurang Efektif
FR	54	35	0.35	Sedang	35	Tidak Efektif
	Rata-rata		0.44	Sedang	44	Kurang Efektif

Pada Tabel 5, berdasarkan hasil analisis menggunakan rumus N-Gain, diketahui bahwa *expressive writing therapy* (EWT) menunjukkan efektivitas yang berada pada kategori sedang, namun masih tergolong kurang efektif dalam menurunkan gejala PTSD pada ketiga subjek penelitian. Subjek DF mengalami penurunan skor PTSD dari 59 pada saat pre-test menjadi 32 pada post-test, dengan nilai N-Gain sebesar 0,46. Subjek Y menunjukkan penurunan skor dari 46 menjadi 23, sehingga diperoleh nilai N-Gain sebesar 0,50. Sementara

itu, subjek FR mengalami penurunan skor PTSD dari 54 menjadi 35, dengan nilai N-Gain sebesar 0,35. Ketiga nilai N-Gain tersebut termasuk dalam kategori efektivitas sedang berdasarkan klasifikasi interpretasi N-Gain. Secara keseluruhan, rata-rata nilai N-Gain dari ketiga subjek sebesar 0,44, yang menunjukkan bahwa EWT memiliki efektivitas sedang namun belum optimal atau masih tergolong kurang efektif dalam menurunkan gejala PTSD pada korban KDRT.

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Tabel 6
Penurunan Skor PTSD Per Individu

Subjek	Pretest			Posttest			Selisih	% perubahan
	Skor	Mean	Kategori	Skor	Mean	Kategori		
1 (DF)	59	2.95	Parah	32	1.6	Ringan	27	45.76
2 (Y)	46	2.3	Sedang	23	1.15	Normal	23	50
3 (FR)	54	2.7	Parah	35	1.75	Sedang	19	35.19

Pada tabel 6, apabila dilihat dari presentasi ketiga subjek, maka seluruh subjek mengalami penurunan skor yang cukup

signifikan setelah menjalani EWT. Subjek yang paling banyak mengalami penurunan yaitu pada subjek Y dengan penurunan sebesar 50%.

Tabel 7
Penurunan Skor PTSD Per Aspek

Aspek	Pretest	Posttest	Selisih	Penurunan %
Aspek <i>re-experiencing & intrusive</i>	39	22	17	43.5
Aspek <i>avoidance</i>	15	15	0	0
Aspek <i>negative alterations in mood and cognitive</i>	54	22	32	59.2
Aspek <i>hyperarousal</i>	51	31	20	39.2

Sedangkan tabel 7 menunjukkan hasil presentase penurunan skor PTSD per aspek, dimana bila dilihat skornya, *expressive writing therapy* dapat menurunkan aspek *negative alterations in mood and cognitive* sebesar 59.2%, disusul oleh aspek *re-experiencing & intrusive* sebesar 43.5%, dan aspek *hyperarousal* sebesar 39.2%, sedangkan pada aspek *avoidance* tidak terjadi penurunan skor sama sekali.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* (EWT) dapat menurunkan gejala stres pasca trauma pada ketiga subjek, ditunjukkan dengan penurunan

skor PCL-5 sebesar 43.3% setelah diberikan intervensi. *Expressive writing therapy* mendorong individu agar dapat menceritakan perasaan dan permasalahan yang dialaminya ke dalam bentuk tulisan sehingga individu tersebut dapat mengeluarkan emosi terpendam dalam dirinya. Saat individu menceritakan kembali pengalaman emosional dengan menulis, maka terjadi proses kerja ulang dalam otak dan membantu untuk mengelola pikiran negatifnya (Melathy & Astuti, 2014). Pada proses *expressive writing* ini, melibatkan *emotional exposure*, katarsis, *cognitive reappraisal*, dan habituasi.

Berdasarkan hasil pengukuran PCL-5, terjadi penurunan gejala pada beberapa aspek

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

PTSD. Dalam penelitian ini, aspek *negative alterations in mood and cognition* mengalami penurunan paling besar (59,2%). Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Pennebaker & Smyth, (2016) yang menunjukkan bahwa *expressive writing* mampu meningkatkan regulasi emosi dan *mood* positif melalui mekanisme katarsis dan restrukturisasi narasi diri. Data observasi pada subjek juga mendukung hal ini, di mana mulai sesi keempat hingga keenam muncul peningkatan ekspresi emosi positif dan penurunan emosi negatif.

Namun, aspek *avoidance* tidak menunjukkan perubahan, bahkan pada salah satu subjek sempat meningkat. Hal ini sesuai dengan studi terbaru yang menunjukkan bahwa gejala *avoidance* cenderung membutuhkan intervensi berbasis *exposure* yang lebih intensif (Lewis et al., 2020), sehingga wajar bila perubahan dalam aspek ini tidak signifikan.

Expressive writing therapy membantu individu mengekspresikan dan menuliskan trauma mendalam secara bertahap sehingga dapat memicu *emotional exposure*, *cognitive reappraisal*, dan *meaning-making*. Hal ini didukung oleh penelitian Pennebaker & Smyth, (2016) yang menjelaskan bahwa proses menulis tentang peristiwa traumatis secara berulang mendorong individu untuk membangun narasi yang lebih terstruktur dan koheren, sehingga dapat mengurangi distress emosional dan memperbaiki regulasi emosi. Proses ini terbukti mengaktifkan kembali memori dengan cara yang lebih adaptif, yang kemudian membantu

mengurangi *intrusive thoughts* serta memperbaiki *mood* dan pola pikir.

Selama proses menulis, ketiga subjek menunjukkan perubahan ekspresi emosional yang konsisten di mana intensitas emosi menurun seiring paparan berulang terhadap memori traumatis. Hal ini juga didukung oleh hasil skor *post-writing questionnaire* pada sesi pertama sampai ketiga menunjukkan dominasi emosi negatif, namun mulai sesi keempat hingga keenam skor emosi positif dan perasaan bermakna meningkat, sementara emosi negatif menurun. Selain itu, waktu yang digunakan untuk menulis menjadi lebih singkat, menunjukkan bahwa beban emosional yang sebelumnya berat mulai berkurang.

Namun, meskipun ada penurunan yang signifikan, hasil analisis keefektifan menunjukkan bahwa kategori efektivitas terapi ini berada pada tingkat sedang, yang mengindikasikan bahwa EWT kurang optimal dalam menurunkan gejala PTSD secara keseluruhan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh tingkat keparahan trauma yang dialami, hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya dimana EWT cenderung kurang optimal pada populasi dengan trauma berat atau kronis, termasuk pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga (Koopman et al., 2005)

Perbedaan hasil antar subjek juga dapat dipengaruhi oleh faktor individual, seperti kesiapan emosional, toleransi terhadap distress, dan kedalaman eksplorasi saat menulis. Hal ini tercermin pada subjek FR, yang menunjukkan

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

penurunan gejala yang paling kecil dibanding partisipan lain. Berdasarkan pengamatan selama sesi, subjek ini tampak lebih nyaman mengekspresikan emosinya secara lisan selama sesi *feedback* ketimbang menuliskannya. Ia mengalami kesulitan dalam menulis dan cenderung lebih terbuka ketika berbicara.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* berhasil menurunkan gejala stres pasca trauma pada korban KDRT namun kurang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa terapi mungkin memerlukan metode tambahan atau waktu yang lebih panjang untuk menangani berbagai aspek gejala PTSD secara menyeluruh, mengingat kompleksitas dan keberagaman gejala tersebut. Selain itu, respons tiap individu terhadap terapi berbeda-beda, dan faktor sosial serta dukungan lingkungan juga memegang peran penting dalam proses pemulihan yang optimal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian tidak melakukan *follow-up* setelah intervensi, sehingga belum dapat diketahui apakah penurunan gejala PTSD bersifat jangka pendek atau berkelanjutan, padahal penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efek *Expressive Writing Therapy* (EWT) dapat bertahan hingga beberapa bulan atau satu tahun setelah intervensi (Sloan et al., 2015; Travagin et al., 2015). Kedua, intervensi EWT dalam penelitian ini belum secara spesifik menyoroti gejala *avoidance*, yang umumnya memerlukan pendekatan tambahan seperti

behavioral activation atau pelatihan keterampilan koping, sehingga aspek *avoidance* tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Ketiga, jumlah partisipan yang terbatas dan ketiadaan kelompok kontrol membatasi generalisasi temuan serta menyulitkan penentuan efektivitas intervensi secara kausal. Selain itu, variabel yang tidak terkontrol, seperti lama pernikahan dan durasi kekerasan yang dialami partisipan, berpotensi memengaruhi tingkat keparahan gejala PTSD dan respons terhadap intervensi. Terakhir, variasi kedalaman tulisan partisipan turut memengaruhi hasil, di mana partisipan dengan eksplorasi emosi dan makna yang lebih mendalam menunjukkan penurunan gejala PTSD yang lebih kecil, sehingga kejelasan instruksi menulis menjadi aspek penting dalam optimalisasi efektivitas EWT.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *expressive writing therapy* memiliki pengaruh dalam menurunkan gejala PTSD pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di DP2KBP3A Kabupaten Bandung Barat. Terapi ini terbukti menurunkan skor derajat PTSD antara sebelum dan sesudah intervensi, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan gejala. Meskipun demikian, hasil analisis keefektifan menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* berada pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

kurang efektif dalam menurunkan gejala PTSD secara menyeluruh. Penurunan gejala paling besar tampak pada aspek *negative alterations in mood and cognition*, sedangkan aspek *avoidance* tidak menunjukkan perubahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun EWT dapat membantu pemrosesan emosi dan kognisi, intervensi ini belum cukup kuat untuk mengatasi perilaku menghindar yang merupakan salah satu komponen utama dalam PTSD pada penyintas KDRT. Maka dari itu terdapat beberapa hal yang dapat dipertimbangkan untuk pengembangan studi selanjutnya.

Penelitian mendatang disarankan untuk melakukan *follow-up* beberapa minggu hingga bulan setelah intervensi, guna mengetahui apakah penurunan gejala yang terjadi bersifat jangka panjang atau hanya sementara. Selain itu, jumlah subjek sebaiknya diperbanyak agar efektivitas terapi dapat dievaluasi dengan cakupan yang lebih representatif. Penelitian berikutnya juga dianjurkan melibatkan kelompok kontrol agar perbandingan efektivitas intervensi dapat diukur secara lebih objektif. Variabel kontrol perlu diperketat, seperti homogenitas durasi pernikahan, lama mengalami KDRT, serta kemampuan ekspresi emosional dan kemampuan menulis yang dapat memengaruhi hasil terapi. Instruksi menulis juga sebaiknya dibuat lebih spesifik dan terstruktur agar partisipan terdorong untuk mengeksplorasi emosi dan makna pengalaman, bukan sekadar mendeskripsikan peristiwa. Mengingat gejala

avoidance tidak mengalami penurunan, EWT sebaiknya dipadukan dengan pendekatan lain yang menargetkan perilaku menghindar, seperti teknik berbasis *behavioral* atau *exposure*, sehingga hasil intervensi dapat menjadi lebih optimal dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Deborah, S., Muthmainnah, A., Herlinda, L., & Tanawi, S. S. (2018). Trauma dan Resiliensi Pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 7, 121–130.
- Hansen, N. B., Miller, M. R., & Amacker, A. M. (2021). Emotion dysregulation and PTSD symptoms in female survivors of intimate partner violence. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(1), 64–72.
- Hapsari, A. D. (2020). *Pengaruh Program Menulis Ekspresif Terhadap Simtom-Simtom Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Perempuan Korban Kekerasan Domestik* (Vol. 9, Issue 1). Bulan Maret.
- Hien, D. A., Leong, F. T. L., & Simpson, H. B. (2021). Cultural influences on trauma disclosure and somatic symptoms among Asian survivors of intimate partner violence. *Asian Journal of Psychiatry*.
- Junaedi, M. Y. (2021). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen posttraumatic stress disorder checklist for DSM-V (PCL-5) versi Indonesia pada penyintas COVID-19 di Yogyakarta*.
- Karakurt, G., Koç, E., Katta, P., Jones, N., & Bolen, S. D. (2022). The impact of intimate partner violence on women's mental health: An updated systematic review. *Journal of Family Violence*, 37(8), 1373–1386.

**EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA
KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA**

Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

- Koopman, C., Ismailji, T., Holmes, D., Classen, C. C., Palesh, O., & Wales, T. (2005). The effects of expressive writing on pain, depression and posttraumatic stress disorder symptoms in survivors of intimate partner violence. *Journal of Health Psychology*, 10(2), 211–221. <https://doi.org/10.1177/1359105305049769>
- Kunst, M. J. J., Bogaerts, S., & Winkel, F. W. (2020). Peer victimization, posttraumatic stress, and somatic complaints: A longitudinal study of Dutch adolescents. *Child Abuse & Neglect*.
- Laskey, P., Bates, E. A., & Taylor, J. C. (2019). A systematic literature review of intimate partner violence victimisation: An inclusive review across gender and sexuality. In *Aggression and Violent Behavior* (Vol. 47, pp. 1–11). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.02.014>
- Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., & Bisson, J. I. (2020). Psychological Therapies for Post-Traumatic Stress Disorder in Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729633>
- Melathy, C. E., & Astuti, T. P. (2014). Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Kecemasan pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal EMPATI*, 3(4).
- Molina, J. E., & Matud, M. P. (2024). Intimate Partner Violence and Mental Distress, Post-Traumatic Stress Symptoms and Life Satisfaction in Colombian Women. *Behavioral Sciences*, 14(10), 940. <https://doi.org/10.3390/bs14100940>
- Pavlicic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Quality of Life. *Review of General Psychology*, 23(2), 230–250. <https://doi.org/10.1177/1089268019831645>
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: words that heal* (J. Dyer, Ed.). Idyll Arbor, Inc.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, M. J. (2016). *Opening Up By Writing It Down* (Third).
- Pereira, M. E., Azeredo, A., Moreira, D., Brandão, I., & Almeida, F. (2020). Personality characteristics of victims of intimate partner violence: A systematic review. In *Aggression and Violent Behavior* (Vol. 52). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101423>
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., & Hébert-Dufresne, L. (2022). Emotion dysregulation as a transdiagnostic risk factor for traumatic stress and depression in a trauma-exposed sample. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(4), 587–595.
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. In *Psychiatry Research* (Vol. 288). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Ruidahasi, T. D., Kartikasari, M., & Nashori, H. F. (2022). Validasi Modul Terapi Zikir Istigfar Untuk Meningkatkan Resiliensi dan Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Orang Dewasa. In *Jurnal Empati* (Vol. 10, Issue 5).
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Lee, D. J., & Resick, P. A. (2015). A brief, exposure-based treatment vs cognitive processing therapy for posttraumatic stress disorder: A randomized noninferiority clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 72(3), 233–241.

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.1709>

Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36.

Vanzhula, I. A., Calebs, B. H., & Fewell, L. K. (2020). Emotion avoidance and fear of emotion in trauma-related disorders. *Behaviour Research and Therapy*.

Watkins, L. E., Sprang, K. R., & Rothbaum, B. O. (2018). Treating PTSD: A review of evidence-based psychotherapy interventions. In *Frontiers in Behavioral Neuroscience* (Vol. 12). Frontiers Media S.A.
<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00258>