

Jurnal Refani Saffanah_Revisi_2.docx

by Charles Jones

Submission date: 29-Dec-2025 07:29PM (UTC+0900)

Submission ID: 2851713780

File name: Jurnal_Refani_Saffanah_Revisi_2.docx (128.48K)

Word count: 5359

Character count: 34478

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

Abstrak

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) berdampak serius untuk kesehatan mental dan dapat memicu *posttraumatic stress disorder* (PTSD). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas *expressive writing therapy* (EWT) dalam menurunkan gejala PTSD pada istri korban KDRT di P2KBP3A Kabupaten Bandung Barat. Metode penelitian 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 penelitian menunjukkan penurunan skor PTSD sebesar 43,3% dengan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* ($p = 0,01$). 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 ($p = 0.01$). 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
Universitas Islam Bandung
Email: refani.psi@gmail.com

Article History
Submitted: xx xxx 202x
Accepted: xx xxx 202x
Available online: xx xxx 202x

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY² UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

PENDAHULUAN

²⁷ Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan permasalahan sosial dan kesehatan mental yang banyak ditemukan di Indonesia. Berdasarkan 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.

⁴ 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. Hal tersebut tentu meninggalkan luka fisik serta luka emosional dan psikologis pada korban. 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 banyak dilaporkan untuk korban kekerasan terhadap

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY² UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

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 sampai bertahun-tahun lamanya meski kekerasan tersebut sudah tidak dialami lagi (Hapsari, 2020). Kondisi traumatis tersebut muncul dikarenakan adanya serangan emosional yang intens dari suami, yang membuat istri 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). PTSD merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri penting atau gejala khas yang muncul setelah terpapar satu atau lebih peristiwa traumatis (American Psychiatric Association, 2013).

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.

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY² UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

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 KDRT. 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 untuk 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

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY² UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

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 (Pavlicic 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 terhadap penurunan 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.

¹⁴ 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 metode ¹⁸ *purposive sampling* dimana subjek dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan penelitian yaitu: (1) Perempuan yang pernah mengalami KDRT, (2) Sudah dalam kondisi berpisah, bercerai, atau proses perceraian, (3) Perempuan yang menunjukkan simptom 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.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah PCL-5 (*Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5*) versi Bahasa Indonesia yang diterjemahkan oleh Junaedi (2021) serta diteliti oleh ahli bahasa bersertifikat. PCL-5 merupakan daftar laporan yang terdiri dari 20 soal dan ⁵ 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 gejala PTSD yang dialami oleh subjek perempuan korban KDRT. Selain

itu, penelitian ini juga didukung oleh teknik observasi dan wawancara untuk memperoleh data yang berkaitan dengan riwayat 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 pernapasan 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.Setelah proses menulis, selama $\pm$ 10 menit individu mengisi pertanyaan tertulis terkait perasaan dan refleksi yang muncul selama proses menulis (mengisi *post writing questionnaire*)
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 terutama berkaitan

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY² UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

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.

Berikut tahapan yang dilakukan selama intervensi:

Tabel 1
Tabel Intervensi *Expressive Writing Therapy*

Sesi	Kegiatan	Tujuan	Waktu (menit)
Sesi 1	Perkenalan dan pembukaan	Subjek mengetahui rangkaian kegiatan yang akan dilakukan	5
	Penjelasan mengenai gejala PTSD dan EWT	Subjek memahami gangguan yang dialami, proses serta manfaat dari terapi menulis yang akan dilakukan	20
	Mengisi <i>Informed consent</i>	Memperoleh kesediaan subjek untuk mengikuti terapi	5
	Melakukan <i>pre-test</i>	Mengetahui derajat dan simptom PTSD yang dimiliki subjek sebelum terapi	5
	<i>Recognition / initial writing</i> – Menulis bebas	Subjek merasa rileks sebelum melakukan terapi menulis dan mendapatkan gambaran menulis	15
	Epilog	Menutup sesi	5
Sesi 2	Prolog dan instruksi	Subjek memahami apa yang akan dilakukan saat terapi	5
	<i>Recognition – Breathing exercise</i>	Subjek merasa rileks sebelum melakukan terapi menulis	5
	<i>Examination</i> – Menulis topik 1	Subjek dapat meluapkan pikiran dan perasaan yang dirasakan, menstrukturkan pengalaman yang dialami dalam bentuk tulisan terkait KDRT yang dialaminya	20
	<i>Post writing questionere</i>	Memberikan <i>review</i> mengenai terapi menulis yang sudah dilakukan di hari pertama	10
	<i>Feedback</i>	Subjek mendapatkan <i>insight</i> mengenai pengalaman yang dialaminya dan mengenali emosi yang dirasakan dari pengalaman tersebut	15
	<i>Grounding</i> dan epilog	Membantu subjek menenangkan diri, mengarahkan perhatian ke kondisi saat ini untuk menurunkan respons stres dan menutup sesi.	5
Sesi 3	Prolog dan instruksi	Subjek memahami apa yang akan dilakukan saat terapi	5
	<i>Recognition</i>	Subjek merasa rileks sebelum melakukan terapi menulis	5
	<i>Examination</i> – Menulis topik 2	Subjek dapat mengeksplor lebih dalam dan memahami pikiran serta emosi yang dirasakan, juga menyadari dampak dari peristiwa traumatis tersebut.	20
	<i>Post writing questionere</i>	Memberikan <i>review</i> mengenai terapi menulis yang sudah dilakukan di hari kedua	10

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

	<i>Feedback</i>	Subjek mendapatkan <i>insight</i> mengenai pengalaman yang dialaminya dan mengenali emosi yang dirasakan dari pengalaman tersebut	15
	<i>Grounding</i> dan epilog	Membantu subjek menenangkan diri, mengarahkan perhatian ke kondisi saat ini untuk menurunkan respons stres dan menutup sesi.	5
Sesi 4	Prolog dan instruksi	Subjek memahami apa yang akan dilakukan saat terapi	5
	<i>Recognition – Breathing exercise</i>	Subjek merasa rileks sebelum melakukan terapi menulis	5
	<i>Examination – Menulis topik 3</i>	Subjek dapat mengeksplor dan mengetahui <i>resource</i> yang dimiliki oleh subjek.	20
	<i>Post writing questionere</i>	Memberikan <i>review</i> mengenai terapi menulis yang sudah dilakukan di hari ketiga	10
	<i>Feedback</i>	Subjek mendapatkan <i>insight</i> mengenai pengalaman yang dialaminya dan mengenali emosi yang dirasakan dari pengalaman tersebut	15
	<i>Grounding</i> dan epilog	Membantu subjek menenangkan diri, mengarahkan perhatian ke kondisi saat ini untuk menurunkan respons stres dan menutup sesi.	5
Sesi 5	Prolog dan instruksi	Subjek memahami apa yang akan dilakukan saat terapi	5
	<i>Recognition – Breathing exercise</i>	Subjek merasa rileks sebelum melakukan terapi menulis	5
	<i>Examination – Menulis topik 4</i>	Subjek dapat mengeksplor peristiwa traumatis yang dialaminya dari persepektif berbeda	20
	<i>Post writing questionere</i>	Memberikan <i>review</i> mengenai terapi menulis yang sudah dilakukan di hari keempat	10
	<i>Feedback</i>	Subjek mendapatkan <i>insight</i> mengenai hal yang dituliskan dalam sesi ini.	15
	<i>Grounding</i> dan epilog	Membantu subjek menenangkan diri, mengarahkan perhatian ke kondisi saat ini untuk menurunkan respons stres dan menutup sesi.	5
Sesi 6	Prolog dan instruksi	Subjek memahami apa yang akan dilakukan saat terapi	5
	<i>Recognition – Breathing exercise</i>	Subjek merasa rileks sebelum melakukan terapi menulis	5
	<i>Examination – Menulis topik 5</i>	Subjek menuliskan terkait pelajaran apa yang dapat diambil dari peristiwa traumatis tersebut.	20
	<i>Post writing questionere</i>	Memberikan <i>review</i> mengenai terapi menulis yang sudah dilakukan di hari kelima	10
	<i>Feedback</i>	Subjek diharapkan mendapatkan <i>insight</i> mengenai pengalaman yang dialaminya dan mengenali emosi yang dirasakan dari pengalaman tersebut	15
	<i>Grounding</i> dan epilog	Membantu subjek menenangkan diri, mengarahkan perhatian ke kondisi saat ini untuk menurunkan respons stres dan menutup sesi.	5
Sesi 7	Pembukaan	Subjek memahami apa yang akan dilakukan saat terapi	5
	<i>Feedback</i> Keseluruhan	Subjek mendapatkan <i>insight</i> dan pandangan baru dari pengalamannya setelah melakukan terapi menulis ekspresif	30
	<i>Application to the self</i>	Subjek mendapatkan gambaran dan mengakpilasikan pengetahuan barunya ke kehidupannya	15

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY² UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Melakukan <i>post test</i>	Mengetahui derajat dan simptom PTSD yang dimiliki subjek sesudah terapi	10
Epilog	Mengakhiri sesi	10

Setelah dilakukan intervensi dan didapatkan hasil intervensi maka data dianalisis menggunakan SPSS dengan uji non-parametrik mengingat jumlah partisipan ≤ 30 . Teknik analisis meliputi Uji Normalitas (Uji *Shapiro-Wilk*), Uji *Paired Sample T-test*, dan Uji Efektivitas (Normalized *Gain*).

HASIL

Pada bab ini disajikan hasil penelitian berupa 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 ¹³	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Nama ⁴³	DF	Y	FR
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	23	51	24
Pendidikan	SMA	SMA (Paket C)	SMA
Lama Pernikahan	3 tahun	30 tahun	3 tahun
Status Pernikahan	Bercera ¹³	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 ⁴⁰	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.

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY² UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Tabel 3
Test of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.227	3	.747
Post-test	.292	3	.463

Berdasarkan data pada Tabel 3, diketahui bahwa data *pre-test* dan *post-test* terdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai probabilitas hasil uji normalitas yang lebih besar

dari taraf signifikansi 0,05. Secara rinci, nilai probabilitas pada data *pre-test* sebesar 0,747, sedangkan pada data *post-test* sebesar 0,463.

Tabel 4
Paired Sample T-test

		df	Sig. (2-tailed)
Pre_Test-Post_test	9.959	2	.010

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,010, yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor

pretest dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat gejala stres pascatrauma sebelum dan sesudah diberikan intervensi *expressive writing therapy*.

Tabel 5
Perhitungan N-Gain Score

Subjek	Pre-test ³⁰ 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

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY² UNTUK MENURUNKAN GEJALA PTSD PADA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA
Refani Saffanah, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

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.

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	Persen 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) berhasil

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

menurunkan gejala stres pasca trauma pada ketiga subjek, ditunjukkan dengan penurunan skor PCL-5 sebesar 43,3% setelah diberikan EWT.

Expressive writing therapy mendorong individu agar dapat menceritakan perasaan dan permasalahan yang dialaminya ke dalam bentuk tulisan sehingga individu dapat melepaskan emosi terpendam yang ada dalam dirinya. Saat individu menceritakan kembali pengalaman emosionalnya dalam bentuk tulisan 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 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 tersebut didukung dengan hasil 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, ¹² 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 distres, dan kedalaman eksplorasi saat menulis. Hal ini tercermin pada subjek FR, yang menunjukkan 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 EWT 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 menasar simtom *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 dangkal menunjukkan penurunan gejala PTSD yang lebih kecil, sehingga kejelasan instruksi menulis menjadi aspek penting dalam optimalisasi efektivitas EWT.

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

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa expressive writing therapy (EWT) memiliki pengaruh untuk 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 diberikan EWT, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan gejala. Meskipun demikian, hasil analisis keefektifan menunjukkan bahwa expressive writing therapy berada pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan 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. Oleh karena 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 pemikahan, 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

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

- 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.
- 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/10.1080/2008198.2020.1729633>
- 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>

ORIGINALITY REPORT

17%	14%	12%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	3%
2	Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper	3%
3	sosiologiciamis.blogspot.com Internet Source	1%
4	repository.unhas.ac.id Internet Source	1%
5	repository.unika.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
7	repository.unpad.ac.id Internet Source	1%
8	jurnal.univrab.ac.id Internet Source	<1%
9	ojs3.unpatti.ac.id Internet Source	<1%
10	Sheila Aisma Nurbillah Nurbillah, Dewi Sartika, Lilim Halimah. "Rancangan Modul Cognitive Behavioral Art Therapy (CBAT) untuk Menurunkan Gejala Trauma Pada	<1%

Korban Kekerasan Dalam Pacaran", Jurnal
Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan,
2025

Publication

11	ijbd.ir Internet Source	<1 %
12	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
13	id.scribd.com Internet Source	<1 %
14	ojs.stikesmucis.ac.id Internet Source	<1 %
15	journal.unj.ac.id Internet Source	<1 %
16	core.ac.uk Internet Source	<1 %
17	research-report.umm.ac.id Internet Source	<1 %
18	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1 %
19	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
20	atyantahenggar.wordpress.com Internet Source	<1 %
21	digilib.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
22	Tika Sari Dewy. "PENGARUH EXPRESSIVE WRITING DAN TERAPI DZIKIR TERHADAP SMARTPHONE ADDICTION DENGAN KEJADIAN	<1 %

23	dergipark.org.tr Internet Source	<1 %
----	---	------

24	www.tandfonline.com Internet Source	<1 %
----	---	------

25	Indri cahya Indri Kusuma, Sri Hastuti Noer, Caswita Caswita. "Pengembangan PBM dengan Tahapan TPS untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Reflektif Matematis dan Self- Efficacy Siswa", Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika, 2020 Publication	<1 %
----	--	------

26	Kartini Dara Mentari, Laily Rosdianah. "PENERAPAN PEMBELAJARAN INKUIRI TERBIMBING PENDEKATAN CRT BERBANTUAN FLIPBOOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERPIKIR KRITIS", BIOCHEPHY: Journal of Science Education, 2025 Publication	<1 %
----	---	------

27	Ummy Rezqiyah Auliyah, Abdul Raqib Rahman, Siti Anisah Azzahrah Rasmin, Sasya Zulian Nurfalah et al. "KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA : LAPORAN KASUS", PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 2025 Publication	<1 %
----	--	------

28	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
----	---	------

29	iraqjournals.com Internet Source	<1 %
----	---	------

30	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
31	ejournal.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
32	ejournal.sisfokomtek.org Internet Source	<1 %
33	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
34	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
35	www.journal.uad.ac.id Internet Source	<1 %
36	Luke Setyo Anggoro. "Efektivitas expressive writing untuk menurunkan kecemasan penderita gangguan bipolar", Jurnal Integrasi Riset Psikologi, 2025 Publication	<1 %
37	Submitted to Rose-Hulman Institute of Technology Student Paper	<1 %
38	acopen.umsida.ac.id Internet Source	<1 %
39	link.springer.com Internet Source	<1 %
40	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
41	www.nice.org.uk Internet Source	<1 %
42	www.slideshare.net Internet Source	<1 %

43	Muhammad Zein Permana, Asfahani Kurnia. "Puas Sesuai Syari'at: Kepuasan Pernikahan pada Pasangan yang Menikah dengan Cara Ta'aruf", Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 2021 Publication	<1 %
----	--	------

44	journal.umg.ac.id Internet Source	<1 %
----	---	------

45	Hayati, Mulida. "Rekonstruksi Regulasi Alasan Pengajuan Perceraian Karena Tindak Kekerasan Dalam Rumah Tangga Berbasis Nilai Keadilan", Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia), 2024 Publication	<1 %
----	---	------

46	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	<1 %
----	---	------

Exclude quotes	Off
Exclude bibliography	On

Exclude matches	Off
-----------------	-----