

Menulis Ekspresif sebagai Upaya Konselor Sebaya untuk Menjaga Kesehatan Mental Korban Kekerasan Seksual Pra-Nikah

Herdina Indrijati¹, Rhajiv Nur Ilham²

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya^{1,2}

e-mail: herdina.indrijati@psikologi.unair.ac.id¹, rhajivnurilham2206@gmail.com²

ABSTRAK

Dalam berbagai penelitian, menulis ekspresif terbukti mampu membantu individu untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan dan sering kali sulit diungkapkan. Menulis ekspresif sebagai sarana mengekspresikan emosi dianggap mampu membantu individu untuk menjaga kesehatan mentalnya. Pelatihan ini ditujukan untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam menulis ekspresif, sehingga memiliki modalitas pendukung sebagai konselor sebaya. Pelatihan ini melibatkan 45 siswa (24 laki-laki dan 21 perempuan) dari SMAN 1 Tanggul, Jember. Pelatihan dilaksanakan selama dua hari dengan melibatkan berbagai aktivitas seperti presentasi oleh ahli, diskusi kelompok, *role play*, *pre-test*, dan *post-test*. Data yang diperoleh dari pelatihan ini diolah dengan menggunakan uji *paired sample T-test*. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan memiliki efek yang signifikan ($p=0,000$) terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai implementasi menulis ekspresif. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk mengajarkan keterampilan menulis ekspresif kepada siswa di sekolah.

Kata kunci: kesehatan mental, konselor sebaya, menulis ekspresif

ABSTRACT

The prior researches have proved that expressive writing is capable of helping individuals to express their emotions that hard to be expressed often. Expressive writing as a method of expressing emotions is claimed to be helpful for individuals to maintain their mental health. This training aimed to increase students' knowledge about expressive writing so that the students have supporting modality as peer counselor. This training involved 45 students (24 males and 21 females) from SMAN 1 Tanggul, Jember. This training was implemented within two days and involved some activities such as presentation from experts, group discussion, role play, pre-test, and post-test. The obtained data was analyzed through the paired sample T-test. The result shows that the training has significant effect ($p=0,000$) to students' knowledge about the implementation of expressive writing. Result of this study could be used as additional reference to teach students about expressive writing at school.

Keywords: expressive writing, mental health, peer counselor

PENDAHULUAN

Tahap perkembangan remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang kompleks dan intensif. Pada tahap ini, individu berkembang dalam berbagai macam aspek sekaligus, seperti dalam aspek hormonal, fisik, psikologis, dan sosial (Batubara, 2010). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa remaja adalah individu yang berusia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan individu berusia 10-18 tahun. Anna Freud mengungkapkan bahwa kompleksitas perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi perkembangan psikoseksual, perubahan pola relasi dengan sekitar, dan orientasi tentang masa yang akan datang (Jahja, 2011). Pada tahap perkembangan remaja, individu memiliki tugas perkembangan yang cukup beragam, antara lain mampu menerima keadaan fisiknya dengan segala keunikan yang ada, mencapai kemandirian emosional, mampu memperluas lingkungan pergaulannya, menemukan gambaran tentang identitas dirinya, percaya diri terhadap dirinya, memiliki kontrol diri yang baik, dan mampu untuk meninggalkan sifat kanak-kanak yang melekat pada tahap perkembangan sebelumnya (Putro, 2010). Sama seperti tahap perkembangan lainnya, tahap perkembangan remaja tentu memiliki tantangannya sendiri, terutama ketika remaja harus berusaha memperluas lingkungan pergaulannya. Dalam berbagai kasus, remaja mungkin akan masuk ke dalam pergaulan yang menyimpang dan akhirnya terlibat dalam kenakalan remaja yang bervariasi. Hurlock (1993) telah menjelaskan lebih dulu bahwa pada dasarnya, usia remaja merupakan usia bermasalah, karena di masa tersebut individu akan cenderung terlibat dalam beragam konflik, baik dengan orang tua, teman sebaya, bahkan dengan diri sendiri. Jatmika (2010) menjelaskan bahwa salah satu masalah yang mungkin melibatkan remaja adalah masalah yang berkaitan dengan seks. Remaja pada dasarnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, terutama terkait dengan seks (Jatmika, 2010), karena pada tahap remaja seksualitas berkembang sangat pesat. Rasa ingin tahu yang tinggi dan peningkatan libido akan mengarahkan individu kepada perilaku seksual.

Dewasa ini, permasalahan terkait perilaku seksual pra-nikah pada remaja perlu diberikan perhatian lebih. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, setidaknya 50 persen perempuan dan 70 persen laki-laki pernah melakukan hubungan seksual pra-nikah yang terjadi ketika mereka berusia antara 15-19 tahun (Nida, 2020). Ironinya, tidak semua kasus hubungan seksual pra-nikah terjadi karena adanya persetujuan (*consent*) dari masing-masing pihak. Kasus tersebut biasanya terjadi karena pengaruh superioritas dan inferioritas dalam suatu hubungan (Tholense & Rahardjo, 2013). Jika tidak ditangani dengan baik, maka kasus-kasus tersebut akan menyebabkan masalah baru di masa yang akan datang, salah satunya yaitu masalah psikologis, seperti stress hingga bahkan trauma.

Permasalahan terkait dengan seks merupakan isu yang sensitif, sehingga korban kekerasan seksual biasanya enggan untuk melaporkan atau mencari bantuan profesional. Meskipun demikian, mengingat bahwa peran teman sebaya sangat signifikan dalam optimalisasi perkembangan remaja, perlu adanya pembekalan khusus yang diberikan kepada remaja-remaja, terutama di sekolah, untuk dapat menjadi perpanjangan tangan dalam membantu menyelesaikan kasus-kasus sensitif di kalangan remaja, seperti halnya kekerasan seksual pra-nikah. Remaja-remaja tersebut dipersiapkan untuk menjadi konselor sebaya agar mampu membantu tugas guru bimbingan konseling di sekolah. Sebagai konselor sebaya, tentu harus ada keterampilan-keterampilan khusus yang dimiliki. Salah satunya adalah keterampilan dalam membantu korban mengelola emosinya. Dalam konteks ini, remaja akan diajarkan untuk menulis ekspresif agar mampu memahami dinamika emosi yang dirasakan dengan cara yang tepat. Setelah mampu menulis ekspresif, remaja diharapkan mampu untuk memandu orang lain dalam melakukan hal serupa sebagai suatu upaya dalam memberikan pertolongan psikologis kepada individu yang membutuhkan.

Menulis ekspresif (*expressive writing*) terbukti mampu mengurangi kecemasan, depresi, dan gejala pasca trauma (Meshberg-Cohen et al., 2014). Menulis ekspresif melibatkan eksplorasi tentang perasaan dan pengalaman traumatik mendalam yang dialami oleh individu yang bertujuan untuk membantu individu tersebut melepaskan dirinya dari perasaan dan pengalaman traumatik tersebut

(Baddeley & Pennebaker, 2011). Menulis ekspresif terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja secara signifikan (Travagin et al., 2015).

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis melakukan suatu penelitian dengan memberikan pelatihan keterampilan menulis ekspresif kepada remaja. Setelah pelatihan diberikan, penulis berharap bahwa terdapat perubahan yang berarti dalam pemahamannya. Hipotesis nul (H_0) dalam penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan diberikan, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan diberikan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji perbedaan skor rata-rata yang diperoleh partisipan sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Sebelum mengikuti pelatihan, partisipan diminta untuk mengerjakan soal terkait keterampilan menulis ekspresif dalam bentuk pilihan ganda sesuai dengan pemahaman yang partisipan miliki saat itu. Selama proses pelatihan berlangsung, partisipan diberikan pemahaman tentang keterampilan menulis ekspresif dengan berbagai metode, seperti presentasi materi oleh ahli, diskusi kelompok, dan *role play*. Setelah pelatihan berakhir, partisipan diminta untuk mengerjakan kembali soal yang sebelumnya telah dikerjakan.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan siswa remaja di SMA Negeri 1 Tanggul, Kabupaten Jember. Partisipan terdiri dari sekelompok ketua kelas dan anggota OSIS SMA Negeri 1 Tanggul, Kabupaten Jember. Penelitian ini melibatkan 45 partisipan ($M_{usia}=16,27$; $SD_{usia}=0,727$; 53,3 persen laki-laki; 46,7 persen perempuan). Partisipan dalam penelitian ini berusia 15-18 tahun. Seluruh partisipan telah mengisi *informed consent* sebagai bentuk kesediaan partisipan berpartisipasi dalam rangkaian penelitian.

Pengukuran

Data dalam penelitian ini terdiri atas skor partisipan untuk tes yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pelaksanaan tes. Kedua skor diperoleh dari kelompok partisipan yang sama. Skor diperoleh melalui pengerjaan soal berbentuk pilihan ganda. Untuk setiap jawaban benar akan memperoleh nilai 1 dan setiap jawaban salah akan memperoleh nilai 0. Selanjutnya, skor akan dijumlahkan secara keseluruhan. Skor yang akan didapatkan oleh setiap partisipan berada pada rentang skor 0-15 untuk masing-masing sesi tes. Data yang diperoleh telah melalui uji normalitas untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, data yang diperoleh akan melalui uji *paired sample T-test* untuk melihat ada atau tidaknya efek pelatihan yang signifikan terhadap peningkatan skor partisipan.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired sample T-test*. Uji *paired sample T-test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor yang signifikan pada partisipan sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS version 25.00 for Mac*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) partisipan setelah mengikuti pelatihan meningkat jika dibandingkan dengan skor rata-rata sebelum mengikuti pelatihan. Sebelum mengikuti pelatihan, skor rata-rata partisipan sebesar 6,53 dan setelah pelatihan meningkat menjadi sebesar 9,78. Skor terendah yang diperoleh oleh partisipan dalam *pre-test* bernilai 2 sedangkan skor terendah dalam *post-test* bernilai 5. Selanjutnya, skor tertinggi yang diperoleh oleh partisipan dalam *pre-test* bernilai 12 sedangkan skor tertinggi dalam *post-test* bernilai 14.

Berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample T-test*, terdapat perubahan yang signifikan ($t(44)=-8,30$; $p=0,000$; 95% CI [-4,032;-2,457]) pada skor partisipan sebelum ($N=45$; $M=6,53$; $SD=2,052$) dan setelah ($N=45$; $M=9,78$; $SD=1,999$) mengikuti pelatihan.

DISKUSI

Kehadiran teman sebaya dalam kehidupan remaja merupakan suatu fenomena yang dapat dilihat sebagai faktor yang mempengaruhi optimalisasi perkembangan remaja itu sendiri. Remaja dan teman sebayanya memiliki ikatan emosional yang cukup kuat, dimana pergaulan sebaya merupakan suatu media untuk para remaja saling berinteraksi, bertukar pikiran, hingga saling menceritakan pengalaman pribadi (Usman, 2013). Santrock (2007) mengungkapkan bahwa pergaulan sebaya yang baik dibutuhkan untuk menunjang perkembangan sosioemosional remaja agar berjalan optimal. Pertukaran informasi yang terjadi dalam pergaulan teman sebaya tidak terbatas pada hal-hal yang bersifat umum, melainkan juga hal-hal yang sangat sensitif untuk dibahas seperti hal-hal terkait seksualitas. Teman sebaya berperan secara signifikan dalam memberikan informasi-informasi terkait kesehatan seksual dan manajemen perilaku seksual pra-nikah (Darmayanti et al., 2011). Peranan teman sebaya tersebut dapat dilihat sebagai suatu faktor protektif remaja agar tidak terlibat dalam perilaku seksual berisiko. Oleh karena itu, penting untuk adanya optimalisasi peran teman sebaya, utamanya dalam menangani kasus-kasus yang sensitif, salah satunya menanggapi cerita teman yang mengalami masalah kekerasan seksual.

Masalah terkait kekerasan seksual merupakan suatu isu yang sensitif. Hingga saat ini, masih banyak korban kekerasan seksual yang tidak ingin melaporkan kejadian yang dialami karena takut akan mendapatkan stigma negatif dari masyarakat sekitar (Pradias & Soponyono, 2022). Disamping itu, kehadiran teman sebaya diharapkan mampu untuk membantu korban merasa lebih baik dan memiliki tempat untuk bercerita, sebagaimana telah diungkapkan oleh Usman (2013) bahwa pergaulan sebaya merupakan media untuk para remaja saling bertukar pikiran dan pengalaman pribadi.

Selain menjadi isu yang sensitif, korban kekerasan seksual sering kali merasakan beban emosional yang mendalam atas perlakuan yang mereka terima (Tursilarini, 2017). Beban emosional yang mendalam biasanya sulit untuk diungkapkan secara lisan. Oleh karena itu, perlu adanya suatu metode khusus yang dapat membantu para korban untuk dapat mengekspresikan emosi-emosi yang dirasakan.

Baddeley dan Pennebaker (2011) mengungkapkan bahwa salah satu hal yang dapat dilakukan untuk membantu seseorang melepaskan dirinya dari pengalaman-pengalaman traumatik dan emosi negatif adalah dengan mengajarkan kemampuan menulis ekspresif. Secara klinis, menulis ekspresif terbukti mampu membantu individu untuk meningkatkan kualitas kesehatan mentalnya secara signifikan (Travagin et al., 2015) Dengan dasar tersebut, penulis merasa bahwa keterampilan menulis ekspresif perlu untuk diajarkan kepada para remaja sebagai seorang konselor sebaya sebagai suatu bentuk kompetensi pendukung dalam menangani kasus-kasus remaja di lingkungan sekolah, bahkan lebih luas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor partisipan saat sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Temuan ini membuktikan bahwa pelatihan menulis ekspresif efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait keterampilan menulis ekspresif. Penelitian ini menggabungkan beberapa metode sekaligus, mulai dari presentasi oleh ahli, diskusi kelompok, hingga *role play*. Setiap metode mungkin memiliki pengaruh yang berbeda-beda terhadap pemahaman siswa, sehingga perlu untuk melihat efektivitas masing-masing metode, kemudian membandingkan efektivitas pelatihan saat semua metode terintegrasi. Selain itu, perlu ada penilaian yang terstruktur terkait praktik menulis ekspresif itu sendiri. Hal ini dimaksudkan agar peningkatan yang terjadi tidak terbatas pada level pengetahuan (*knowledge*) saja, tetapi juga pada level aplikasi (*application*).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, Universitas Airlangga, seluruh partisipan penelitian yang telah berpartisipasi, dan seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini hingga dapat dipublikasi. Semoga penelitian ini dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi dan kesehatan mental.

PUSTAKA ACUAN

- Baddeley, J., & Pennebaker, J. (2011). The Expressive Writing Method. *Research on Writing Approaches in Mental Health*, 85–91.
- Batubara, J. (2010). Perkembangan Remaja. *Sari Pediatri*, 21–29.
- Darmayanti, Lestari, Y., & Ramadani, M. (2011). Peran Teman Sebaya terhadap Perilaku Seksual Pra Nikah Siswa SLTA Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 24–27.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Jatmika, S. (2010). *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?* Kanisius.
- Meshberg-Cohen, S., Svikis, D., & McMahon, T. (2014). Expressive Writing as A Therapeutic Process for Drug-Dependent Women. *Substance Abuse*, 80–88.
- Nida, N. H. (2020, August 28). *Perilaku Seks Pra Nikah Remaja*. Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Dan Pengendalian Penduduk Yogyakarta.
- Pradias, R., & Soponyono, E. (2022). Perlindungan Hukum Terhadap Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 61–72.
- Putro, K. Z. (2010). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 25–32.
- Tholense, N., & Rahardjo, W. (2013). Asertivitas Seksual dan Perilaku Seks Pra Nikah pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 201–206.
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. (2015). How Effective are Expressive Writing Interventions for Adolescents? A Meta-analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 42–55.

- Tursilarini, T. Y. (2017). Dampak Kekerasan Seksual di Ranah Domestik terhadap Keberlangsungan Hidup Anak. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 77-92.
- Usman, I. (2013). Kepribadian, Komunikasi, Kelompok Teman Sebaya, Iklim Sekolah dan Perilaku Bullying. *Humanitas*, 49-60.