

**PENGARUH PEMBERIAN EXPRESSIVE WRITING THERAPY TERHADAP PENINGKATAN  
REGULASI EMOSI  
(Studi Pada Dewasa Awal Yang Melakukan *Non Suicidal Self Injury*)**

Hannah Nabila<sup>1</sup>, Dewi Sartika<sup>1</sup>, Eni Nuraeni Nugrahawat<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung  
Jl. Tamansari No 1, Tamansari, Kec Bandung Wetan, Bandung, Jawa Barat

<b>Diterima:</b> September 2022	<b>Disetujui:</b> April 2024	<b>Diterbitkan:</b> April 2024
---------------------------------	------------------------------	--------------------------------

(\*) Penulis korespondensi: [hannahnabila01@gmail.com](mailto:hannahnabila01@gmail.com)

**Abstrak**

Melukai diri didasari oleh ketidakmampuan individu untuk menghadapi emosi negatif dengan cara yang adaptif. Perilaku melukai diri dapat menurunkan emosi negatif dan mendatangkan perasaan lega, namun jika hal ini dilakukan secara terus menerus maka dapat menurunkan rasa takut akan kematian dan berdampak pada peningkatan resiko bunuh diri. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap peningkatan regulasi emosi dewasa awal yang melakukan *Non Suicidal Self Injury* (NSSI). Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*, dengan jumlah subjek penelitian 5 orang. Sesi intervensi dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) versi Bahasa Indonesia digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada partisipan sebelum dan sesudah pemberian intervensi *Expressive Writing Therapy* (EWT). Data yang didapatkan dianalisis menggunakan uji statistika non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil uji signifikansi menunjukkan  $p\text{ value} = 0.042$ , dengan taraf kepercayaan  $\alpha = 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan regulasi emosi secara signifikan pada individu dewasa awal yang melakukan *non suicidal self injury* (NSSI) setelah diberikannya intervensi *Expressive Writing Therapy* (EWT). Individu menjadi lebih mampu untuk mencari alternatif perilaku lain dalam menghadapi peningkatan emosi negatif.

*Kata kunci: non suicidal self injury; regulasi emosi; expressive writing therapy; psikologi eksperimen*

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON INCREASING EMOTION REGULATION  
(Study on Early Adults Who Perform *Non Suicidal Self Injury*)**

**Abstract**

*Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) is often based on an individual's inability to deal adaptively with negative emotions. Self-injury behavior can reduce negative emotions by bringing a sense of relief, but if happen continuously, it can reduce the fear of death and will increase the risk of suicide. The purpose of this study was to determine the effect of giving expressive writing therapy on improving the emotion regulation of individuals who perform Non Suicidal Self Injury (NSSI). The research design used was one group pretest-posttest, with a total of 5 subjects. The intervention was held for 5 sessions. The Indonesian version of Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) used to measure the emotion regulation of participants before and after the Expressive Writing Therapy (EWT) intervention. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank non-parametric statistical test. The results of the significance test showed  $p\text{-value} = 0.042$ , with a confidence level of  $= 0.05$ . This shows that there is a significant increase in emotion regulation in early adult individuals who do non-suicidal self-injury (NSSI) after the Expressive Writing Therapy (EWT) intervention is given. Individuals are more capable look for alternative behavior in the face of increasing negative emotions. individuals are more capable look for alternate behavior in the face of increasing negative emotions.*

*Keywords: Emotion regulation; Non suicidal self injury; expressive writing therapy; experiment*

## Pendahuluan

Permasalahan merupakan suatu hal yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Setiap orang memerlukan suatu cara agar dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi akan tetapi cara yang ditempuh tidak selalu adaptif. Salah satu contoh individu yang menyelesaikan permasalahan dengan cara yang kurang adaptif adalah dengan melukai dirinya sendiri. Perilaku melukai diri atau yang lebih dikenal dengan *Non Suicidal Self Injury* (NSSI) merupakan tindakan seseorang yang melukai permukaan tubuh dengan luka yang tidak dalam namun menyakitkan. Menurut WHO (2017) NSSI menjadi salah satu penyebab kematian terbesar ketiga pada tahun 2015 secara global. Tindakan melukai diri sering dilakukan pertama kali pada masa awal remaja dan dapat berlanjut beberapa tahun berikutnya. Ketika memasuki usia dewasa harapannya individu telah memiliki kemampuan mengenali dan meregulasi emosinya dengan cara yang adaptif (Gross, 2014), sementara pada individu yang melukai diri strategi regulasi emosi yang dilakukannya tidaklah adaptif.

Masa pandemi COVID 19 telah meningkatkan kasus NSSI. Di Irlandia (*Irishexaminer*, 2020) terjadi peningkatan sebanyak 104% pada Bulan Mei 2020. Hal ini menggambarkan perilaku NSSI semakin memburuk. Pada penelitian di Inggris ditemukan bahwa NSSI pada saat *lockdown* banyak dilakukan oleh individu dewasa awal, perempuan, orang-orang yang terkena dampak secara sosioekonomi, pengangguran, orang disabilitas dan orang dengan *mental disorder*. Di Indonesia, dikutip dari *The Jakarta Post* (2020) pada studi yang dilakukan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) sejak Bulan April hingga Agustus 2020 terdapat 58,9% responden yang menyatakan memiliki pikiran bunuh diri dan melukai diri dengan sebanyak 15,4% mengalami hal ini dalam kesehariannya. Berdasarkan hasil survey terakhir di Kota Bandung yang dilakukan pada tahun 2019, banyak mahasiswa di Kota Bandung yang mengalami permasalahan kesehatan mental. Dari 401 sampel yang ditemukan pada pasien di rumah sakit, terdapat 46 orang yang melakukan perilaku melukai diri dan 24 orang melakukan percobaan bunuh diri (Gatra, 2019).

Penelitian dilakukan kepada individu dewasa awal yang terekspos pada konten melukai diri di instagram. Pada individu yang terekspos konten melukai diri sebanyak 59,6% mulai memiliki pikiran untuk melakukan hal yang sama dengan yang dilihatnya (*perspective-taking*) dan sebanyak 32,5% melakukan perilaku melukai diri. Hal ini mengindikasikan dengan terpapar konten melukai diri memungkinkan seseorang untuk meniru perilaku tersebut (*copycat effect*). Semakin sering melakukan pengulangan pada perilaku NSSI maka terjadi penurunan pada rasa takut akan kematian dan hal ini akan meningkatkan resiko bunuh diri pada individu sebanyak 26 kali lipat (Olfson et al., 2018). Hasil *systematic review* yang dilakukan mengenai NSSI (Cipriano et al., 2017) ditemukan bahwa perilaku NSSI dapat diprediksi dari tingkat reaktifitas seseorang dalam menghadapi emosi. Emosi negatif seperti marah dan sedih sering muncul sebelum terjadinya perilaku NSSI dan melukai diri dilakukan untuk menghentikan emosi negatif yang dirasakan. Rendahnya kemampuan individu dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan berperan dalam perilaku NSSI.

2 (dua) pola yang umum yang menggambarkan individu melakukan NSSI (Prussien, 2010). Pertama, individu terus menerus memikirkan kejadian yang membuatnya merasa tidak nyaman (*rumination*), dan perilaku tersebut mendatangkan emosi negatif. Semakin terus dipikirkan oleh individu, terjadi peningkatan intensitas hingga individu tersebut kewalahan dengan intensitas emosi yang dirasakan. NSSI dilakukan untuk menenangkan/ menurunkan intensitas emosi negatif tersebut. Kedua, adanya ketidak inginan untuk menerima emosi negatif yang dirasakan. NSSI digunakan sebagai media agar terhindar dari merasakan emosi yang ada.

Hasil wawancara kepada 5 (lima) orang perempuan berusia 18-25 tahun yang melakukan NSSI, mereka mengawali perilaku melukai diri dikarenakan adanya perasaan marah/kesal pada kejadian yang sedang dialami ataupun orang terdekatnya, namun takut mengungkapkannya. NSSI digunakan untuk mengalihkan perhatian dari emosi atau pikiran yang tidak menyenangkan (Mckenzie&Gross, 2014). Ketidakmampuan untuk mengungkapkan perasaan ini berkaitan dengan kekhawatiran akan semakin dijauhi oleh orang signifikan dalam hidupnya dan berkaitan dengan nilai yang tertanam dalam individu. Kemarahan yang dirasakan diantaranya berkaitan dengan dijauhi teman, tuntutan dan pertengkaran orangtua, mengetahui orangtua berselingkuh dan ditinggalkan oleh pacar. Perilaku melukai diri yang dilakukannya berupa memukul diri dan membenturkan badannya. Hal ini dilakukan hingga menimbulkan bekas luka kemerahan dan memar ditubuh. Dorongan melukai diri muncul ketika merasakan emosi negatif (marah, kesal dan sedih) yang intensitasnya sangat kuat. Sebagian individu tidak dapat menjelaskan perasaan apa yang dirasakannya dan menggambarkan perasaan tersebut sebagai rasa sesak di dada yang sangat menusuk (hal ini tidak berkaitan dengan gangguan fisik). Frekuensi melakukan tindakan melukai diri beragam, dari sebulan 2x hingga seminggu 3x. Sesudah melukai diri muncul perasaan lega namun hanya bertahan sebentar dan diikuti rasa bersalah karena menyakiti dirinya sendiri. Perilaku melukai diri tetap dilakukan karena tidak tahu cara lain untuk menghadapi emosi yang dirasakannya. Dari ke 5 (lima) individu tersebut, semuanya berusaha menutupi luka yang timbul dari perilakunya karena khawatir akan pandangan orang disekitarnya.

NSSI berkaitan dengan reaktifitas seseorang pada emosi negatif yang dialami. Individu yang menilai dirinya tidak mampu dalam menghadapi emosi negatif, rentan untuk melakukan NSSI (Lockwood, 2017). Penelitian ini menyarankan perlu sebuah intervensi yang dapat membantu individu untuk meregulasi atau meningkatkan toleransi terhadap emosi negatif supaya dalam membuat suatu keputusan, individu akan mengarahkan dirinya pada pengambilan keputusan yang rasional dan tidak mengedepankan respon emosional.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memonitor, memahami, menerima emosi dan berperilaku secara terarah ketika emosi muncul (Gratz, 2004). Kesulitan individu dalam meregulasi emosinya dapat menjadi prediktor terhadap keyakinan seseorang dalam menghadapi situasi sulit dan mengancam. Kesulitan dalam regulasi emosi akan berkorelasi dengan frekuensi individu melakukan NSSI. Ketika individu merasa bahwa dirinya tidak mampu, maka akan kesulitan dalam melakukan penilaian secara tepat terhadap situasi yang sedang dihadapinya. Individu memilih melakukan NSSI tidak hanya karena sekedar merasa tidak mampu dan kesulitan menghadapi emosi namun individu kurang terampil untuk menerapkan *coping strategy* yang adaptif sehingga mengarahkan dirinya pada penyelesaian yang dapat memberikan rasa lega sesaat seperti melukai diri (Midkiff et al., 2018).

Hasil *systematic review* yang dilakukan oleh Brereton & McGlinchey (2020) membuktikan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh/menjadi alasan individu melakukan *self harm*. Regulasi emosi yang buruk sering berkaitan dengan perilaku *self harm* dan digunakan sebagai bentuk regulasi emosi. Perilaku *self harm* ini digunakan sebagai media untuk mengurangi pikiran dan emosi negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Navarro-Haro (2015) berkaitan dengan aspek regulasi emosi pada NSSI menjelaskan bahwa *expressive suppresion* berkaitan dengan peningkatan pada perilaku NSSI. *Expressive suppresion* mengintervensi kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan makna dari suatu situasi yang meningkatkan emosi yang tidak diinginkan individu. Peningkatan pada *expressive*

*suppression* mengintervensi efek positif dari *cognitive reappraisal* pada NSSI yang artinya ketika seseorang mensupresi emosi yang tidak diinginkan, maka akan kesulitan untuk memproses/menilai situasi yang terjadi pada dirinya dengan matang/objektif. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fox (2015) yang melakukan meta analisis pada perilaku NSSI ditemukan bahwa regulasi emosi merupakan prediktor yang lemah terhadap perilaku NSSI. Begitupun pada penelitian yang dilakukan oleh Wolff (2019) tidak semua aspek pada regulasi emosi berkontribusi pada perilaku NSSI. Aspek kognitif pada regulasi emosi (*rumination, catastrophizing, poor reappraisal*) menunjukkan asosiasi yang lemah terhadap NSSI.

Pemaparan beberapa hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, menunjukkan terdapat perbedaan pandangan mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku NSSI, dengan hasil penelitian terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku NSSI namun ada pula yang mengatakan bahwa pengaruh regulasi emosi itu lemah untuk menjadi prediktor perilaku NSSI. Untuk itu peneliti ingin mendapatkan bukti empiris apakah regulasi emosi memiliki pengaruh yang kuat atautah lemah terhadap perilaku NSSI pada subjek dewasa awal yang ingin diteliti dan untuk melihat aspek apa saja pada regulasi emosi yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan NSSI.

Terapi-terapi yang telah dilakukan untuk menangani NSSI, diantaranya CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dan DBT (*Dialectical Behavior Therapy*). Pada penelitian Hawton (2016) disimpulkan intervensi yang dilakukan dengan CBT berfokus pada perubahan kognisi namun tidak menggambarkan bagaimana kondisi emosi dari individu yang melakukan NSSI. Pada intervensi dengan DBT (*Dialectical Behavior Therapy*) lebih banyak dilakukan kepada individu dengan *borderline personality disorder* namun pada kenyataannya tidak semua individu yang melakukan NSSI termasuk pada kategori *borderline personality*. Selain itu pada DBT dilakukan dalam waktu yang cukup panjang (sekitar 1 tahun) dan terdapat individu yang kembali mengulangi perilaku NSSI setelah proses terapi selesai (Gibson et al., 2014; Hawton et al., 2016). DBT mengajarkan *skill* kepada individu untuk menurunkan intensitas pengalaman yang dirasakan sementara untuk *skill* yang berkaitan dengan penanganan kondisi emosi kurang mendapatkan penekanan (Rizvi & Fitzpatrick, 2020).

Penjelasan tersebut memberikan pemahanan bahwa diperlukan suatu intervensi yang dapat membantu dalam meregulasi emosi agar individu mampu menghadapi permasalahan tanpa menimbulkan dampak buruk bagi dirinya. Salah satu intervensi yang dapat digunakan seseorang dalam meregulasi emosi adalah dengan *expressive writing therapy*. Penelitian ini akan menggunakan intervensi *expressive writing therapy* (EWT) untuk membantu individu dalam meregulasi emosinya. *Expressive writing therapy* (Pennebaker, 2016) merupakan sebuah metode dimana individu melalui media tulisan, menyatakan pikiran dan perasaan berkaitan dengan pengalaman traumatis atau pengalaman yang menimbulkan stress. Hal ini bertujuan untuk membantu individu untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. *Expressive writing therapy* ini sendiri telah banyak digunakan untuk menangani berbagai permasalahan seperti kecemasan (Robertson, 2020), depresi (Krcan, 2013), dan PTSD (Meston, 2013; Pavlacic, 2019).

Alparone (2015) menjelaskan bahwa *expressive writing therapy* mengarahkan individu untuk terlibat dalam pemrosesan kognitif dari pengalaman emosi negatif, dimana mereka menilai kembali pengalaman dan mengubah makna dari kejadian tersebut. Ketika individu telah mampu menilai kembali makna kejadian yang dialami, emosi negatif yang dirasakan dapat mengalami penurunan maka individu tersebut telah menemukan makna baru dari kejadian tersebut. Pada saat proses penulisan *expressive writing therapy*, seiring berjalannya sesi terapi emosi negatif mengalami

penurunan dan hal ini menunjukkan bahwa semakin tereksposnya seseorang pada emosi maka akan semakin berkurang dampak dari emosi tersebut seiring berjalannya waktu. Emosi negatif dalam tulisan dapat membantu individu untuk lebih memahami kejadian atau dapat menerima *insight* yang bisa membantu dalam proses *problem solving* (Maslej, 2020).

*Expressive writing therapy* dapat membantu individu belajar untuk meregulasi stimulus emosional dengan lebih baik, karena proses penulisan dan konstruksi naratif berfungsi untuk meningkatkan pemahaman individu tentang pengalaman hidup yang sulit. Jika orang menilai kembali peristiwa emosional sebagai sesuatu yang telah mereka atasi secara efektif, atau sebagai sesuatu yang dapat terus dikelola, maka emosi negatif yang dihasilkan sebagai tanggapan atas peristiwa tersebut dapat menghilang (Harvey, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Cheung (2019) menunjukkan individu yang melakukan *expressive writing therapy* menunjukkan tendensi yang lebih kecil untuk menutupi atau melakukan supresi pada emosi yang timbul sebagai akibat dari pengalaman traumatis yang dihadapi. Individu yang melakukan *expressive writing therapy* menunjukkan *cognitive reappraisal* yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki kesempatan untuk evaluasi ulang, menginterpretasi pengalaman yang dihadapi dan hal ini memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Penelitian-penelitian ini memiliki kesamaan karakteristik yakni masalah yang berusaha ditangani adalah berkaitan dengan penanganan emosi, namun penelitian ini tidak sampai menggambarkan apakah efek dari *expressive writing therapy* berdampak hingga proses meregulasi emosi yang dirasakan.

Penelitian terdahulu mengenai pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap NSSI yang berfokus pada aspek *self-criticism* menunjukkan bahwa EWT tidak cukup membantu dalam mengurangi *self criticism* pada individu yang melakukan *self injury* (Hooley, 2018). Fokus dari EWT adalah untuk mengurangi kondisi emosional didalam diri, namun penelitian ini belum melihat bagaimana pengaruh dari aspek emosi. Selain itu dalam penelitian ini, EWT dilaksanakan secara singkat (*brief*) yakni 5 menit selama 28 hari. Menurut Pennebaker (2014) jika dilakukan secara rutin dalam waktu yang lama dikhawatirkan individu melakukan overanalisis terhadap permasalahan yang dihadapi dan memperburuk kondisinya serta dapat memunculkan kebosanan dan mengurangi kemungkinan individu menuliskan sesuatu yang berkaitan dengan kondisi emosinya sehingga mengurangi efektivitas dari proses menulis. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti tertarik untuk melihat apakah *expressive writing therapy* dapat mempengaruhi regulasi emosi individu yang melakukan NSSI.

## Metode Penelitian

### Subjek penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang memenuhi kriteria diagnostik DSM V *non suicidal self injury* yang berada di Kota Bandung. Sampel dipilih menggunakan metode non probabilitas yakni *purposive sampling*. Pengambilan sampling ini dilakukan agar subjek yang didapatkan memiliki kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sebagai berikut:

1. Berdomisili di Bandung
2. Usia dewasa awal
3. Subjek melakukan non suicidal self injury hitting form, minimal dalam setahun terakhir
4. Melakukan NSSI sebagai metode meringankan kondisi emosi negatif yang dirasakan

(intrapersonal-self focused) dengan cara agresif yang ditujukan kepada diri sendiri (seperti membenturkan kepala, mencakar, memukuli diri sendiri)

5. Mengisi *google form* yang disediakan dan memberikan pernyataan bersedia ikut serta dalam penelitian
6. Bersedia mengikuti proses penelitian hingga selesai dan mengisi surat pernyataan ikut serta dalam penelitian (*informed consent*)

Pencarian subjek dilakukan dengan menyebarkan *google form* melalui media sosial. Didapatkan 5 (lima) orang responden yang memenuhi kriteria yang diperlukan untuk penelitian ini.

### **Teknik pengumpulan data**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *difficulties in emotion regulation scale* (DERS) dari Gratz dan Roemer (2004) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Restina (2017) DERS merupakan *self report* yang terdiri atas 31 item terdiri dari 25 item favorable dan 6 item unfavorable. DERS mengukur tingkat kesulitan regulasi emosi individu secara umum, meliputi sejumlah dimensi pada regulasi emosi (Kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, Penerimaan emosi, Kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan, Akses strategi regulasi emosi yang efektif). Adaptasi kedalam Bahasa Indonesia pada alat ukur DERS menggunakan metode *forward-backward translation* dengan menggunakan panduan dari *Guidelines For The Process of Crosscultural Adaptation of Self-Report Measures* (Beaton, 2000). Metode analisis reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* dengan menggunakan *SPSS 23*. Berdasarkan pengujian reliabilitas terhadap alat ukur DERS yang telah dilakukan Restina (2017) didapatkan skor 0,870 yang artinya memiliki nilai korelasi tinggi sekali.

Penelitian ini juga ditunjang dengan wawancara untuk memperoleh data berkaitan dengan riwayat/konteks individu dalam melakukan NSSI dengan tujuan mendapatkan gambaran perilaku NSSI dan kemampuan dalam meregulasi emosi. Peneliti mewawancarai individu sebelum dan sesudah pemberian intervensi untuk mengetahui regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy*. Wawancara yang dilakukan bersifat semi terstruktur. Selain wawancara penelitian ini juga melakukan observasi saat intervensi berlangsung dengan tujuan untuk memperkaya dan mendukung data hasil pengukuran DERS. Observasi yang dilakukan adalah dengan memperhatikan bahasa tubuh, kehadiran pada setiap sesi terapi, kecepatan dalam menerima *insight* dan sikap penerimaan/defensif pada saat proses intervensi berjalan. Data yang didapatkan dilaporkan secara deskriptif, yakni data konkrit berkenaan dengan fenomena yang diamati.

### **Analisis Data**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *expressive writing therapy* (EWT) untuk menurunkan tingkat kesulitan regulasi emosi pada dewasa awal yang melakukan NSSI. Metode analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian terapi.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan dengan jumlah subjek sebanyak 5 orang yang terdiri dari individu berusia 21- 24 tahun yang berdomisili di Kota Bandung. Partisipan memiliki keluhan melakukan tindakan melukai diri sebagai bentuk penyaluran rasa marahnya yang tidak mampu disampaikan kepada orang lain.

Berikut paparan hasil penelitian yang telah dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* untuk melihat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian intervensi *expressive writing therapy* (EWT).

Tabel 3.1  
 Hasil Uji Statistik Wilcoxon

Hasil Pengukuran Regulasi Emosi	<i>Probability Value</i>
<i>Pretest-Posttest</i>	0,042

Berdasarkan hasil pengujian yang diperoleh, nilai probabilitas signifikansi (*p value*) didapatkan sebesar 0,042 dimana nilai tersebut lebih kecil atau kurang dari taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_1$  diterima. Hal ini menggambarkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat regulasi emosi pada individu yang melakukan *non suicidal self injury* (NSSI) sebelum dan sesudah pemberian *expressive writing therapy* (EWT).

Berdasarkan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi, perubahan skor pada individu yang melakukan *non suicidal self injury* (NSSI) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2  
 Perubahan Skor Pretest Posttest

Subjek	Pretest		Posttest		% Perubahan
	skor	kategori	skor	Kategori	
AKF	111	Tinggi	80	Rendah	20%
RDN	122	Tinggi	75	Rendah	30%
NND	140	Sangat Tinggi	68	Rendah	46%
ASY	126	Tinggi	71	Rendah	35%
HN	117	Tinggi	73	Rendah	28%

Berdasarkan data pada **Tabel 3.2** dapat diketahui bahwa pemberian *expressive writing therapy* (EWT) dapat meningkatkan regulasi emosi pada individu yang melakukan *non suicidal self injury* (NSSI). Hal ini terlihat dari penurunan skor tingkat kesulitan regulasi emosi dari seluruh subjek penelitian.

Perubahan juga terlihat pada peningkatan dari setiap dimensi regulasi emosi pada kelima subjek penelitian. Berikut hasil uji statistik Wilcoxon *signed ranks* pada setiap dimensi pada kelima subjek berdasarkan DERS versi Bahasa Indonesia.

Tabel 3.3  
Hasil Uji Statistik Aspek Regulasi Emosi

Aspek Regulasi Emosi	Probability Value
<i>Awareness</i>	0,043
<i>Clarity</i>	0,043
<i>Non Acceptance</i>	0,042
<i>Goal</i>	0,039
<i>Impulse</i>	0,042
<i>Emotion Regulation Strategies</i>	0,041

Hasil yang tertera pada **Tabel 3.3**, menunjukkan seluruh aspek regulasi emosi memiliki nilai  $p < \alpha = 0,05$ . Artinya seluruh aspek dari regulasi emosi mengalami perubahan yang signifikan setelah pemberian *expressive writing therapy* (EWT). Aspek yang paling signifikan perubahannya adalah aspek *goals*.

Hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat terlihat bahwa intervensi *expressive writing therapy* (EWT) secara signifikan berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi pada individu yang melakukan *non suicidal self injury* (NSSI). Hasil uji signifikansi menunjukkan  $p$  value pada penelitian ini sebesar 0,042 dimana nilai tersebut lebih kecil atau kurang dari taraf kepercayaan kesalahan maksimal  $\alpha = 0,05$ . Dengan begitu, hasil ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi *expressive writing therapy* (EWT) memiliki pengaruh pada peningkatan regulasi emosi pada subjek penelitian. Hasil ini didukung dengan data penurunan tingkat kesulitan dalam regulasi emosi setelah diberikan intervensi dari perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada skala DERS, dimana skor *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan *pretest* pada kelima subjek.

*Non suicidal self injury* (NSSI) merupakan tindakan seseorang yang melukai permukaan tubuh dengan luka yang tidak dalam namun menyakitkan. Pada subjek penelitian ini tindakan *non suicidal self injury* yang dilakukan berkaitan dengan rasa marah terhadap kondisi/lingkungan yang sedang dihadapi namun memiliki ketakutan dalam mengungkapkan kesulitannya saat menghadapi kondisi tersebut. Hal ini menyebabkan individu mengarahkan rasa marah tersebut dengan melukai diri sendiri dalam bentuk memukul, membenturkan badan ke benda keras, mencekik dan mencakar diri sebagai jalan untuk menghindari dari merasakan emosi negatif dan untuk merasakan perasaan lega. Kesulitan individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakannya ini berkaitan dengan regulasi emosi yang dimiliki individu. Melukai diri digunakan sebagai upaya individu menyalurkan rasa marah yang dirasakan (Cassiollo-Robbins, 2021).

Penelitian ini menggunakan terapi yang untuk meningkatkan kemampuan individu dalam meregulasi emosi adalah *expressive writing therapy* (EWT). *Expressive writing therapy* merupakan suatu metode terapi dengan media menulis untuk membantu individu mengungkapkan pengalaman emosional yang dirasakan. Pengungkapan bertujuan untuk membantu individu memproses pengalaman emosional dan dengan pengalaman emosional yang diproses, individu akan lebih mudah untuk berpikir secara lebih terstruktur karena tidak terhambat oleh emosi yang tertahan lagi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan dalam regulasi emosi secara signifikan, hal ini memiliki arti bahwa individu mengalami perubahan dalam menghadapi/memproses pengalaman emosional yang ada. *Expressive writing therapy* dapat membantu individu dalam memproses pengalaman emosional yang dirasakan. Proses menulis membantu individu menuangkan emosinya kedalam tulisan dan proses menulis ini juga membantu individu menstrukturkan pengalaman yang dialami sehingga meningkatkan pemahaman individu terhadap apa yang dirasakan, juga apa yang menyebabkan munculnya perasaan tersebut dalam diri individu. Individu menjadi lebih paham tentang sebab-akibat dari apa yang dirasakannya.

Tahap pertama yakni *recognition*, individu melakukan relaksasi yang bertujuan untuk membantu merasa rileks dan nyaman. Kondisi rileks akan memudahkan individu untuk fokus pada hal

yang akan dituliskan. Tahap kedua yakni *examination* dimana proses menulis dilakukan dengan pendekatan eksposur dan tulisan kognitif. Hal ini bertujuan agar individu dapat mengurangi efek dari pengalaman emosional yang dirasakan dengan pembiasaan sekaligus agar individu berupaya untuk memahami sebab dan akibat dari kondisi emosi yang dirasakan. Dalam prosesnya beberapa individu mengalami peningkatan emosi negatif hingga menangis pada saat awal sesi menulis dan hal ini merupakan hal yang normal terjadi (Pennebaker, 2016).

Maslej (2020) memaparkan peningkatan emosi sedih pada saat proses menulis berkaitan dengan proses berpikir analitis (*analytical thinking*). Ketika kondisi emosi negatif muncul, kondisi ini sering dianggap sebagai tantangan pada kondisi internal diri yang mendorong individu untuk menjadi lebih fokus untuk memodifikasi kondisi internal (seperti pengetahuan tentang kondisi yang dialami dan penilaian pada situasi yang berkaitan dengan emosi yang dirasakan) yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri terhadap kondisinya (Forgas, 2013). Sehingga proses menulis ini membantu individu untuk mengurangi reaksi emosional ketika mengingat pengalaman buruk yang dialami. Semakin lama individu terekspos dengan emosi pada sesi menulis maka akan semakin mengecil efek kondisi emosi tersebut pada diri individu seiring berjalannya waktu. Menuliskan sekaligus memikirkan pengalaman emosional yang dihadapi, individu akan lebih mampu memberikan narasi tentang pengalamannya dengan lebih jelas pada bagian awal, tengah dan akhir. (Vollrath, 2006; Pascual-Leone, 2016; Pennebaker, 2016).

Subjek penelitian menunjukkan ketika menuliskan pengalaman yang berkaitan dengan kondisi yang membuatnya melakukan *non suicidal self injury* (NSSI), emosi yang muncul pada saat proses menulis membuat individu berusaha lebih memahami apa yang dialaminya. Ketika individu berada dalam kondisi emosi negatif, individu akan mengurangi ketergantungan/ kepercayaannya pada informasi yang telah dimiliki sehingga individu bertindak lebih kritis terhadap memori yang dimilikinya tentang situasi/kejadian yang berkaitan dengan kondisi emosi tersebut, individu akan kembali menilai ulang memori yang dimilikinya (Forgas, 2013; Pennebaker, 2016).

Tahap ketiga yakni *feedback*, pada tahap ini individu mendiskusikan tentang apa yang dituliskan berdasarkan diskusi dengan individu saat menulis. Berdasarkan hasil diskusi dengan subjek, banyak dari subjek yang berusaha mengubur atau melupakan emosi yang dirasakannya dan mengalihkan perhatiannya pada hal lain. Ketika individu mengeksplorasi pengalamannya melalui tulisan individu menyadari bahwa emosi-emosi yang berusaha untuk dikubur/tidak dirasakan memberikan dampak yang cukup besar dan mempengaruhi kondisi diri menjadi lebih emosional dan mudah marah pada saat ini. Banyak dari individu yang menyadari emosinya ketika ia menuliskan dan memberikan label pada emosi yang dirasakan.

*Application to self* tahapan ini merupakan tahapan individu mengaplikasikan temuannya dalam kehidupan sehari-hari dari diskusi yang telah dilakukan. Dalam prosesnya banyak dari individu yang menyadari bahwa mereka sebenarnya memiliki metode/sebuah cara untuk menangani emosinya, namun metode ini sebelumnya tidak efektif karena subjek mengalami luapan emosi yang cukup besar sehingga membutuhkan metode penyelesaian yang lebih cepat (dalam hal ini NSSI). Pada saat ini, ketika individu sudah tidak lagi merasakan luapan emosi dan reaktifitas terhadap permasalahan yang dialami sudah menurun individu mencoba kembali menggunakan metode-metode yang sebelumnya telah digunakan. Metode tersebut kembali efektif menurut individu dan membantunya untuk menstabilkan kondisi emosi.

Sesi terakhir menulis, individu menjelaskan sudah tidak lagi menyakiti diri dan berdasarkan observasi, terlihat tidak ada lagi luka baru pada bagian tubuh individu. Individu memilih mencari cara lain dan berusaha kembali menggunakan cara-cara yang pernah dilakukan untuk menangani kondisi emosi negatif sebelum mengalami permasalahan yang membuat individu melakukan *non suicidal self injury* (NSSI) juga mencoba berbagai cara baru untuk meregulasi emosi yang dirasakannya.

Sesi terakhir menunjukkan terjadi penurunan pada kondisi emosi negatif. Hal ini berkaitan dengan eksposur terhadap permasalahan yang sudah dilakukan individu sejak sesi pertama menulis.

Semakin lama individu terekspos dengan emosi pada sesi menulis maka akan semakin mengecil efek kondisi emosi tersebut pada diri individu seiring berjalannya waktu. Menuliskan sekaligus memikirkan pengalaman emosional yang dihadapi, individu akan lebih mampu memberikan narasi tentang pengalamannya dengan lebih jelas pada bagian awal, tengah dan akhir. (Vollrath, 2006; Pascual-Leone, 2016; Pennebaker, 2016)

Perubahan menunjukkan hasil yang signifikan pada seluruh aspek regulasi emosi. Hal ini menandakan bahwa *expressive writing therapy* (EWT) memiliki pengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi pada dewasa awal yang melakukan *non suicidal self injury* (NSSI). Proses menuliskan pengalaman negatif selama beberapa kali dengan melihat dari berbagai perspektif mendatangkan pembiasaan yang membantu individu untuk lebih dapat menerima kondisi emosi negatif yang dirasakan. Dengan individu menerima kondisi emosinya, maka individu tidak lagi berusaha untuk menghindari dengan menggunakan cara maladaptif yakni NSSI. Dengan begitu individu lebih mudah untuk mengarahkan perilakunya pada perilaku yang lebih adaptif.

Aspek *goals* menjadi aspek yang paling signifikan terlihat perubahannya. Seseorang melakukan NSSI (*non suicidal self injury*) dikarenakan adanya keinginan yang kuat untuk menghindari/tidak merasakan pengalaman/ emosi negatif yang ada dengan segera (Prussien, 2010). Dengan habituasi yang didapatkan dari proses menulis selama beberapa sesi individu lebih dapat menerima emosinya karena terus menerus terekspos pada emosi dan permasalahan disertai dengan proses memahami permasalahan mulai dari mencari tahu sebab-akibat dan juga melihat permasalahan dari perspektif lain. Menstrukturkan informasi yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi dan melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang memperluas pengetahuan individu, hal ini mempermudah untuk menerima kondisi dan emosi yang ada. Sesudah menerima kondisi emosi individu tidak lagi memiliki dorongan untuk menghindari emosi negatif yang dirasakan, artinya individu tidak lagi memerlukan NSSI sebagai media untuk dapat merasakan perasaan lega dari lonjakan emosi yang muncul dengan segera dan perasaan yang enggan untuk dirasakan. Tidak adanya dorongan tersebut, membuat individu lebih mudah untuk mengarahkan perilakunya pada perilaku-perilaku yang lebih adaptif, hal ini juga didukung dengan adanya keinginan dari individu untuk tidak lagi melukai diri.

Penurunan tingkat kesulitan regulasi emosi pada subjek penelitian ini berada pada kisaran 20-46%. Hal ini menunjukkan meski secara statistik diperoleh hasil yang signifikan dalam peningkatan kemampuan regulasi emosi individu, namun individu belum sepenuhnya mampu meregulasi emosinya. Artinya peningkatan kondisi emosi negatif masih terjadi pada individu namun intensitasnya sudah berkurang. Beberapa individu masih merasakan dorongan untuk melakukan *non suicidal self injury* (NSSI) namun individu sudah lebih tahu cara menanganinya dan lebih memiliki alternatif metode yang dapat digunakan sebagai media untuk meregulasi emosi.

Subjek 3 (NND) memiliki perubahan yang paling signifikan diantara subjek yang lain. Subjek 3 memiliki permasalahan pada persepsinya, merasa bahwa lingkungan tidak pernah mengerti dirinya, ketika ia mencoba melihat dari sudut pandang lain dan juga mengkomunikasikan pikiran dan keinginannya, subjek mendapatkan respon positif dari lingkungan. Respon positif dari lingkungan ini menjadi penguat bahwa terdapat kesalahan cara pandang pada diri subjek dalam melihat permasalahan yang dihadapi. Berhasilnya subjek mencoba mengaplikasikan temuannya ini sangat membantunya untuk dapat konsisten tidak lagi menggunakan NSSI ketika mengalami lonjakan emosi.

## Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *expressive writing therapy* (EWT) dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu yang melakukan *non suicidal self injury* (NSSI) di Kota Bandung. Peningkatan aspek regulasi emosi terbesar ada pada aspek *goals*, hal ini menunjukkan bahwa individu mampu mengarahkan perilakunya pada perilaku yang lebih adaptif. Peningkatan kemampuan regulasi emosi pada subjek penelitian juga dipengaruhi

oleh adanya faktor internal (seperti keinginan untuk tidak lagi melakukan *non suicidal self injury*, sikap kooperatif dalam mengungkapkan kesulitan yang dihadapi serta kemauan untuk menyelesaikan proses terapi hingga tuntas) dan faktor eksternal (lamanya melakukan *non suicidal self injury* dan dekat/tidaknya dengan sumber stresor).

Penelitian ini menunjukkan tidak semua subjek mengalami penurunan yang signifikan pada tingkat kesulitan regulasi emosinya, hal ini menjadi keterbatasan *desain one group* dimana individu menjadi pembanding bagi dirinya sendiri yang rentan dipengaruhi *extraneous variable*. Sehingga diharapkan pada penelitian berikutnya menggunakan *two group design*. Hal ini digunakan untuk mengontrol pengaruh-pengaruh *extraneous variable* seperti maturasi, histori dan lainnya. Agar perbedaan penggunaan treatment terlihat diantara kelompok yang mendapatkan treatment dan tidak.

### Daftar pustaka

- Alparone, Francesca R., Pagliaro, S., Rizzo, Ilaria. (2015). The Words To Tell Their Own Pain: Linguistic Markers Of Cognitive Reappraisal In Mediating Benefits Of Expressive Writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol 34, No.6, 2015, pp495-507
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Brereton, A., & McGlinchey, E. (2020). Self-harm, emotion regulation, and experiential avoidance: A systematic review. *Archives of suicide research*, 24(sup1), 1-24.
- Cassello-Robbins, C., Dillon, K. H., Blalock, D. V., Calhoun, P. S., Beckham, J. C., & Kimbrel, N. A. (2021). Exploring the role of anger in nonsuicidal self-injury in veterans. *Journal of psychiatric research*, 137, 55-65.
- Cipriano, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2017). Nonsuicidal self-injury: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1946.
- Cheung, Rebecca Y.M., (2019). Expressive Writing and Well-Being in Chinese Emerging Adults: Is Emotion Regulation an Underlying Mechanism?. *Emerging Adulthood* DOI: 10.1177/2167696818824719
- Forgas, J. P. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225-232.
- Fox, K. R., Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Kleiman, E. M., Bentley, K. H., & Nock, M. K. (2015). Meta-analysis of risk factors for nonsuicidal self-injury. *Clinical psychology review*, 42, 156-167.
- Gatra. (2019). Klinik Kejiwaan Bandung Terima Mahasiswa Tidak Mampu. diakses pada tanggal 6/20/21 <https://www.gatra.com/detail/news/461009/kesehatan/klinik-kejiwaan-di-bandung-terima-mahasiswa-tidak-mampu>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.

- Gross, J.J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation: Second edition*. New York: Guilford
- Gibson, J. (2014). Dialectical behaviour therapy-informed skills training for deliberate self-harm: A controlled trial with 3-month follow-up data. *Journal Behavior Research dan Therapy Elsevier* <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2014.06.007>
- Hawton, Keith. (2016). Psychosocial interventions following self-harm in adults: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Psychiatry* 2016; 3: 740–50 [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30070-0](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30070-0)
- Harvey, Jacquelyn A. (2018). Improving cancer caregivers' emotion regulation and supportive message characteristics: Results of a randomized controlled expressive writing intervention. *Communication monograph* <https://doi.org/10.1080/03637751.2018.1521983>
- Hooley, J. M., Fox, K. R., Wang, S. B., & Kwashie, A. N. (2018). Novel online daily diary interventions for nonsuicidal self-injury: a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-11.
- Irishexaminer. (2020). *Spike in self-harm during covid19 pandemic crisis*. Diakses pada 1 November 2020 <https://www.irishexaminer.com/news/arid-40063418.html>
- Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as an intervention for depression: the benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of affective disorders*, 150(3), 1148–1151. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.065>
- Lockwood, Joana. (2016). Impulsivity and NSSI in adolescence: a systematic review. *Eur child adolescence psychiatry* DOI 10.1007/s00787-016-0915-5
- Maslej, Marta M. (2020). Why Does Expressive Writing Affect Emotion? considering the Impact of Valence and Cognitive Processing. *Canadian Journal of Behavioral Science* 2020 vol.52 No.2 85-96 <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000167>
- Meston, C. M., Lorenz, T. A., & Stephenson, K. R. (2013). Effects of expressive writing on sexual dysfunction, depression, and PTSD in women with a history of childhood sexual abuse: Results from a randomized clinical trial. *The Journal of Sexual Medicine*, 10(9), 2177-2189.
- Midkiff, Melanie F. (2018). The role of coping self efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychology* <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1520437>
- Navarro-Haro, M.V, Wessman I., Botella, C. & Garcia-Palacios, A. (2015). The role of emotion regulation strategies and dissociation in non-suicidal self-injury for women with borderline personality disorder and comorbid eating disorder. *Comprehensive Psychiatry* doi: 10.1016/j.comppsy.2015.09.001
- Olfson, M., Wall, M., Wang, S., Crystal, S., Bridge, J. A., Liu, S. M., & Blanco, C. (2018). Suicide after deliberate self-harm in adolescents and young adults. *Pediatrics*, 141(4).
- 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.

Pennebaker, J. W. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal*. Idyll Arbor Books

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Guilford Publications.

Prussien, K., Rosenblum, S., & Whitlock, J. (2010). What role do emotions play in non-suicidal self-injury?.

Restina, A Z. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Emosi Guru SLB ABCD X Kota Bandung. SpeSIA

Rizvi, S. L., & Fitzpatrick, S. (2020). Changes in suicide and non-suicidal self-injury ideation and the moderating role of specific emotions over the course of dialectical behavior therapy. *Suicide and Life-Threatening Behavior*.

Robertson, S. M., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2020). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: the role of linguistic features. *Psychology & Health*, 1-25

Thejakartapost. (2020). Mental health disrupted in 93 countries during covid 19 pandemic who. Diakses pada 1 November 2020 <https://www.thejakartapost.com/news/2020/10/08/mental-health-services-disrupted-in-93-of-countries-during-covid-19-pandemic-who.html>

Vollrath, M. E. (Ed.). (2006). *Handbook of personality and health*. John Wiley & Sons.

WHO. (2017). NSSI and suicide. Diakses pada 30 Oktober 2020, [https://www.who.int/mental\\_health/mhgap/evidence/suicide/en/](https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/suicide/en/)

Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B. & Liu, R. T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 59, 25-36.