

MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI STRATEGI MEREDUKSI STRES UNTUK ANAK-ANAK KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT)**Marieta Rahmawati**Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
jl.udang685@yahoo.co.id

Kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) banyak dialami disemua negara, di Indonesia kasus KDRT setiap tahun mengalami peningkatan. Siapapun bisa menjadi korban dalam kasus KDRT ini, kebanyakan memang dialami oleh perempuan (ibu) dan anak-anak sebagai korban langsung maupun tidak langsung. Anak-anak sebagai korban KDRT rentan mengalami tekanan secara psikologis. Menulis merupakan salah satu aktivitas yang dapat mengasah kecerdasan dan sebagai wadah positif untuk menyampaikan gagasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari menulis ekspresif dalam membantu anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga sebagai salah satu cara menurunkan tingkat stres. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pengambilan data menggunakan (*pretest-posttest*) skala tingkat stres dan analisa lembar *self monitoring*. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang dengan jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terjadi perubahan tingkat stres antara sebelum dan sesudah terjadi perlakuan berupa menulis ekspresif.

Katakunci: Menulis ekspresif, stres, anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga

Cases of domestic violence (domestic violence) experienced a lot in all countries , in Indonesian domestic violence cases each year has increased . Anyone can be a victim of domestic violence in this case, is experienced mostly by women (mothers) and children as victims directly or indirectly. Children as victims of domestic violence are susceptible to psychological distress. Writing is one activity that can sharpen the intellect and as a forum to convey positive ideas. This study aimed to determine the effect of expressive writing in helping child victims of domestic violence as a way to reduce stress levels. This research is quantitative research data collection method to use (pretest-posttest) scale analysis of the level of stress and self-monitoring sheet. The number of subjects in this research were two people with the female gender. Results of this study illustrate that the change in stress levels between before and after treatment in the form of expressive writing.

Keywords: Expressive writing, stress, children victims of domestic violence

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) adalah masalah yang hampir dialami di semua negara, kebanyakan KDRT dialami oleh perempuan, walaupun tidak jarang juga dialami oleh laki-laki namun dengan prosentase yang lebih sedikit, termasuk di Indonesia yang ternyata dari tahun ke tahun mengalami peningkatan untuk kasus KDRT sendiri yang dilakukan kepada istri, yaitu di tahun 2005 terdapat 105 kasus, tahun 2006 terdapat 155 kasus dan tahun 2007 menjadi 172 kasus KDRT (Iswari, 2009).

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan masalah yang cukup serius namun kurang mendapat perhatian secara sosial maupun hukum, karena banyak anggapan atau mitos dalam masyarakat yang berkembang yaitu masalah KDRT adalah masalah privasi atau internal dalam rumah tangga, contohnya ketika ada seorang anak perempuan yang diganggu di jalan raya dan berteriak minta tolong, maka aparat penegak hukum atau masyarakat akan segera menolong, berbeda dengan seorang anak perempuan atau seorang istri dipukuli sampai babak belur dan berteriak minta tolong, maka jarang ada yang mau menolong karena mereka merasa risih dalam mencampuri urusan rumah tangga orang lain. KDRT sendiri menurut UU Pidana KDRT (Pasal 1 Butir 1) adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah (Admin, 2010).

Walaupun perempuan lebih banyak menjadi korban dalam kasus KDRT, namun sebenarnya siapa saja bisa menjadi korban, termasuk suami, anak-anak, kakek, nenek, paman, maupun pembantu rumah tangga yang tinggal dalam satu lingkup yaitu rumah tangga. Apalagi kasus kekerasan terhadap anak-anak terus meningkat dari tahun ke tahun, komisi nasional perlindungan anak (KNPA) pada tahun 2010 mencatat pelanggaran hak anak mencapai 3.826.700 kasus dari 2.950.339 kasus pada tahun sebelumnya, data tersebut didapat dari jumlah survey seluruh Indonesia. Dari total tersebut, jumlah korban pada masalah lingkungan keluarga dan pengasuhan alternatif pada anak-anak, didapat jumlah 208 pada kasus penelantaran dan 92 pada kasus anak korban perceraian (KNPA, 2013).

Dalam hal ini, peneliti lebih banyak menyoroti anak-anak, karena dalam kasus KDRT tidak hanya meninggalkan bekas luka fisik, namun juga psikis, karena itu dampak psikis yang ditimbulkan pada anak-anak menjadi perhatian dalam pembahasan ini (Soeroso, 2010). Dampak yang dialami oleh anak dan remaja yang berasal dari keluarga dengan kasus KDRT mungkin saja tidak akan hilang dan berpengaruh buruk terhadap perkembangan mereka selanjutnya. Mereka seringkali memiliki simptom trauma yang cukup parah/ cukup berat. Menurut Davies (Cooper dan Vetere, 2005) Anak dan remaja yang hidup dalam keluarga dengan KDRT memiliki resiko mengalami gangguan stres, depresi, paska trauma dan bermasalah dalam adaptasi kesehariannya. Hal ini dikarenakan menutupi pikiran dan perasaan mengenai peristiwa-peristiwa trumatis erat-erat dapat menempatkan beban yang penuh tekanan pada sistem saraf otonomik, yang selanjutnya dapat memperlemah sistem kekebalan, sehingga meningkatkan penerimaan pada gangguan-gangguan tertentu yang terkait dengan stres (Petrie, Booth dan Pennebaker, 1998).

Menurut komisi nasional perlindungan anak (KNPA) fenomena stres pada anak termasuk pelanggaran hak pada anak, KNPA mencatat bahwa terjadi peningkatan berbagai bentuk pengabaian dan pelanggaran hak anak di Indonesia. Sepanjang tahun 2011 komnas perlindungan anak menerima laporan rata-rata 200 kasus setiap bulan, angka itu menandakan kenaikan 98 persen dari tahun sebelumnya (Yunita, 2012).

American Psychology Association (APA) dalam salah satu artikelnya membahas bahwa perubahan perilaku yang buruk pada anak bisa dikarenakan stres, oleh karena itu orang tua harus peka pada perubahan yang terjadi, gejala yang sering muncul pada anak-anak jika mengalami stres antara lain, sering marah atau *moody*, menarik diri dari aktifitas yang seharusnya membuat dia nyaman, memunculkan ekspresi khawatir dalam kesehariannya, banyak mengeluh tentang sekolah, menangis, menunjukkan ketakutan, tidak ingin lepas dari orang tua atau guru, terlalu banyak tidur atau kurang tidur, dan lain-lain (Petrie, Booth dan Pennebaker, 1998).

Anak-anak yang mengalami stres, tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri, bahkan mereka pun juga kurang paham dengan apa itu stres dan bagaimana gejalanya. Apalagi dalam masa perkembangannya dengan berbagai hal dalam dirinya yang belum sempurna, oleh karena itu perlu dibantu oleh orang lain yang lebih dewasa, akan lebih baik jika orang-orang terdekat nya lah yang membantu mereka dalam mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi.

Ada banyak cara yang digunakan untuk mengurangi (reduksi) stres yang diterapkan pada anak-anak, diantaranya menggambar, membaca, bermain, mewarnai, dongeng, bernyanyi dan menulis, dari sekian banyak alternatif yang disuguhkan, peneliti memilih menulis sebagai cara untuk mereduksi stres pada anak-anak karena menulis adalah salah satu aktivitas yang mampu mengasah kecerdasan anak, sekaligus sebagai wadah positif dalam menyampaikan gagasan-gagasan yang ia miliki. Anak yang terbiasa menulis menjadi lebih kritis terhadap dinamika kehidupan sosial di sekelilingnya, tidak hanya itu, anak juga terlatih untuk berpikir memecahkan masalah dan menulis juga mampu mengasah kepekaan sosial anak (Divasari, 2012).

Orang yang menceritakan kepada orang lain tentang peristiwa traumatik dan emosi yang mereka alami sebagai reaksi terhadap peristiwa itu cenderung menunjukkan kesehatan yang lebih baik dibandingkan orang yang tidak terbuka kepada orang lain (Pennebaker dan Beall, 1986). Penelitian lain mengungkapkan bahwa sepuluh tahun terakhir, semakin banyak penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ketika individu menulis tentang pengalaman emosional, banyak ditemukan kondisi fisik dan beberapa kondisi lainnya meningkat dengan signifikan. Meski pengurangan pencegahan bisa saja turut dalam menyingkap fenomena, perubahan pada proses dasar kognitif dan linguistik selama menulis memprediksikan kesehatan yang lebih baik (Pannebaker, 1997). Bukti-bukti menunjukkan bahwa menulis mengenai peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan dapat memperkuat kesejahteraan psikologis dan fisik dan mungkin bahkan meningkatkan respon sistem kekebalan (Carpenter, 2001b; Esterling dkk., 1999; Smyth, dalam Pennebaker & Chung, 2007).

Beberapa peneliti menggunakan teknik menulis eksresif sebagai metode intervensi dalam penelitiannya, seperti yang dilakukan oleh Klein dan Adriel (2001) juga meneliti

tentang menulis ekspresif yang hasilnya dibahas dalam kerangka model yang didasarkan pada kognitif dan teori psikologi sosial dimana penulisan ekspresif mengurangi untuk berpikir tentang pengalaman stres, sehingga membebaskan sumber informasi *working memory*. Selanjutnya Karen dan Kay (2005) melakukan penelitian pada anak-anak usia 9-11 tahun dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mereduksi gejala-gejala emosional pada anak. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat tekanan emosionalitas pada subjek sebelum dan setelah menulis ekspresif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan tingkat stres pada anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga dengan menulis ekspresif.

Penelitian ini memiliki manfaat teoretis bagi cabang ilmu psikologi klinis, di dalamnya terdapat psikologi klinis anak, dimana hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang menulis sebagai salah satu strategi mereduksi stres pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga. Psikologi klinis juga akan mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai dampak klinis akibat kekerasan dalam rumah tangga yang dialami oleh anak-anak (9-11 tahun). Melalui hasil penelitian ini, subjek diharapkan lebih memahami dirinya, dan bagaimana cara meluapkan emosinya dengan cara yang positif guna untuk mengendalikan stresnya di masa sekarang dan masa depan. Dengan membaca hasil penelitian ini, orang tua atau orang-orang terdekat dengan korban juga diharapkan dapat lebih memahami kondisi anak mereka sehingga dapat lebih bijaksana dalam bertindak dan dapat memperbaiki segala dampak buruk dari kekerasan dalam rumah tangga.

Stres

Menurut Korchin stres adalah keadaan yang muncul apabila tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang (Makie, 2006). Stres juga merupakan respon adaptif terhadap suatu situasi yang dirasakan menantang atau mengancam kesehatan seseorang. Selain itu Stres dapat juga diartikan sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada setiap tuntutan yang dikenakan padanya. Stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol (Wangsa, 2010).

Aurbach mengungkapkan bahwa dalam menghadapi stres tentu dibutuhkan *coping*, strategi atau cara yang digunakan untuk berdamai dengan *stressor*. *Coping* harus segera dilakukan agar stres yang dialami tidak berkepanjangan tanpa penyelesaian. Beberapa pendapat menjelaskan bahwa *coping* adalah suatu proses (pemikiran, perasaan, tindakan) yang digunakan individu dalam mengatasi, mengurangi dan tahan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari (Admin, 2012).

Gejala-gejala stres

Davidson, John, & Ann (2006) mengelompokkan tanda-tanda atau gejala-gejala stres sebagai berikut: (1) Perasaan, meliputi perasaan khawatir, cemas dan selalu gelisah, merasa ketakutan, merasa mudah marah, merasa suka murung, dan sebagainya, (2) Pikiran, meliputi: penghargaan atas diri yang rendah, takut gagal, tidak mampu berkonsentrasi, emosi tidak stabil, (3) Perilaku, meliputi: jika berbicara gagap atau gugup dan kesukaran bicara lainnya, sulit bekerja sama, tidak mampu santai, menangis

tanpa ada alasan yang jelas, dan lain-lain, (4) Tubuh, meliputi: berkeringat, serangan jantung meningkat, gelisah, mulut dan kerongkongan kering, mudah letih, sering buang air kecil, mempunyai persoalan dengan tidur, dan lain-lain.

Semua gejala-gejala diatas bersifat individual, tidak semua individu mengalami hal-hal tersebut, namun bisa dipastikan jika seseorang mengalami enam gejala dari sepuluh gejala, maka bisa dipastikan seseorang itu mengalami stres.

Faktor penyebab stres

Menurut Wiramihardja (2007) seseorang memiliki karakteristik stres baik personal maupun situasional atau relasi diantara keduanya. Adapun faktor-faktor predisposisi tersebut yaitu :

1. Hakekat atau sumber ketegangan stres

Dampak *stressor* tergantung pada nilai pentingnya, durasi, efek kumulatif, kebergandaan (*multiplicity*) dan *immunance*, meskipun hampir secara umum ketegangan bersangkut paut dengan masalah, sumber ketegangan yang melibatkan aspek-aspek kehidupan individu yang penting, cenderung menampilkan taraf ketegangan yang tinggi pada banyak orang. Contohnya, kematian orang yang dicintai, perceraian, penyakit yang kronis, dan kehilangan pekerjaan. Dalam situasi sulit, yang terlibat dalam konflik dan penderitaan, stres biasanya meningkat pada saat kebutuhan untuk memenuhinya menjadi lebih dekat. Gejala-gejala stres akan lebih intensif jika orang itu pernah mengalami situasi traumatik. Adapun yang disebut kejadian traumatik adalah kejadian yang menimbulkan luka psikis yang berpengaruh pada perilaku sesudahnya.

2. Persepsi dan toleransi terhadap stres

Toleransi adalah kesiapan seseorang untuk membiarkan hal-hal yang oleh dirinya dianggap tidak baik. Berat atau tidaknya stres bersifat subyektif, jika sumber stres dipersepsi sebagai sesuatu yang membahayakan atau sangat penting, atau kejadian tersebut tidak dapat ditoleransikan, maka ketegangan yang diakibatkannya akan sangat besar. Seseorang yang tidak bisa toleran atau tidak bisa menerima sesuatu yang berbeda dengan dirinya atau dengan apa yang diinginkannya akan mudah terkena stres.

3. Sumber daya eksternal dan dukungan sosial

Sumber daya eksternal yang berasal dari lingkungan seringkali dapat memberikan sumbangan yang besar terhadap lebih ringannya situasi stres, demikian pula dengan *social support* dianggap penting kalau kita mengalami kesukaran dalam pekerjaan, contohnya seseorang yang terkena pemutusan hubungan kerja (PHK).

Banyaknya penjelasan mengenai stres diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan yang menyerang internal seseorang akibat dari banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi oleh seseorang itu, akibatnya beragam jika stres tersebut tidak bisa langsung tertangani dengan benar, tidak hanya oleh fisik, namun juga psikis dan perilaku.

Menulis Ekspresif

Istilah menulis ekspresif menurut beberapa sumber menyebutkan bahwa menulis ekspresif berarti menuliskan perasaan-perasaan dalam dirinya ke dalam sebuah buku dengan cara menceritakan atau naratif (Pennebaker, 1997).

Expressive writing is the act of writing about your personal experiences in order to understand and communicate your own perceptions, interpretations and responses (Salters & Pedneault, 2009).

Penelitian Pennebaker menunjukkan bahwa apa yang disebut dengan *short term focused writing* atau menulis fokus dalam jangka pendek dapat memiliki efek yang sangat baik pada orang yang sedang sakit atau sedang menghadapi masalah. Manfaat menulis dengan model seperti ini, tidak saja bermanfaat bagi mereka yang memendam rahasia hidup dramatis, tapi juga mereka yang menghadapi perceraian, penolakan kerja, atau yang mengalami masa-masa sulit dalam bekerja. Awal penelitiannya beberapa orang secara acak diminta untuk menuliskan tentang trauma atau tentang topik-topik yang kurang penting selama 4 hari, masing-masing 15 menit perhari. Ditemukan bahwa menghadapi emosi yang melingkupi pemikiran secara mendalam terhadap masalah-masalah personal dapat meningkatkan kesehatan fisik, sebagai langkah untuk menurunkan kunjungan ke dokter dalam satu bulan dengan mengikuti penelitian, dilaporkan penurunan pemakaian *aspirin*, dan hampir keseluruhan untuk evaluasi jangka panjang sangat positif akibat dari dampak penelitian tersebut (Pennebaker & Beall, 1986).

Ketertarikan untuk menggunakan metode menulis ekspresif telah berkembang sampai saat ini, penelitian pertama dipublikasikan pada tahun 1986. Pada tahun 1996, rata-rata terdapat 20 penelitian yang telah dipublikasikan. Meskipun banyak peneliti yang telah mempelajari kesehatan fisik dan dampak biologis, terdapat peningkatan untuk jumlah yang telah diteliti pada penelitian tentang efek-efek menulis ekspresif dalam merubah sikap, stereotipe, kreatifitas, memory, motivasi, kepuasan dalam hidup, penampilan, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.

Perubahan perilaku juga ditemukan dan terdapat peningkatan pada siswa-siswa dalam sebulan mengikuti penelitian dengan menuliskan fakta-fakta dengan topik emosional. (Pennebaker, 1997). Seseorang yang telah mendapatkan pemutusan hubungan kerja (PHK) dari pekerjaan sebelumnya, dengan cepat mendapatkan pekerjaan baru setelah menulis (Pennebaker & Chung, 2007).

Banyak penelitian yang membandingkan antara menulis dan berbicara dengan menggunakan *tape recorder* atau dengan terapis secara langsung, menemukan dampak biologis yang sebanding, yaitu mood dan efek kognitif. Berbicara dan menulis tentang pengalaman-pengalaman emosional keduanya lebih unggul daripada menulis dengan topik-topik yang sepele (Pennebaker, 1997).

Kebiasaan menulis tentang pengalaman emosional juga bisa menambah variasi dalam berekspresi secara emosional, karena kebiasaan individu untuk mengasosiasikan emosi secara *aversive* dengan trauma yang mereka hadapi.

Teknik menulis ekspresif

Teknik menulis ekspresif ini pada dasarnya sama-sama memakai media buku, jurnal atau buku *diary* pribadi dan blog, beberapa penelitian berbeda dalam penggunaan durasi menulis, karena setiap kasus memiliki tingkat kedalaman masalah yang berbeda, sehingga dibutuhkan cara dan durasi yang berbeda, untuk proses terapi kurang lebih dibutuhkan waktu 10-30 menit dalam proses menulis ekspresif. Menurut teori awalnya subjek diminta untuk masuk ke dalam ruangan dan diminta untuk menulis tentang bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari-hari hingga pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan-perasaannya kepada orang-orang disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang dan impiannya, hingga konflik pribadinya. Dengan durasi 10-30 menit dalam 3 atau 5 hari hingga 4 minggu.

Tujuan menulis ekspresif

Menurut Pennebaker dan Chung (2007) menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu: (1) Membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman, (2) Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulus nya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energy untuk menekan perasaannya, (3) Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantunya mereduksi stress

Manfaat menulis ekspresif

Menulis ekspresif diantaranya juga memiliki manfaat (Pennebaker & Chung, 2007) yaitu: (1) Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku, (2) Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia, (3) Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi, (4) Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif adalah suatu metode menuliskan ekspresi emosi ke dalam buku, blog atau jurnal pribadi dalam bentuk narasi. Banyak sekali manfaat yang bisa di dapat ketika seseorang mengikuti metode ini, baik secara fisik maupun psikologis, bahkan perilaku. Namun hasilnya tidak bisa di generalisasi, karena ada banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya, usia, jenis kasus, dalam atau tidak nya stress atau trauma yang dihadapi, catatan kesehatan, dan lain-lain.

Masa Anak-Anak

Masa pertengahan dan akhir anak-anak (6-11 tahun), periode ini sering disebut dengan “tahun-tahun sekolah dasar”, pada masa ini ketrampilan-ketrampilan fundamental seperti membaca, menulis dan berhitung telah dikuasai. Anak secara formal

berhubungan dengan dunia yang lebih luas dan kebudayaannya. Prestasi menjadi tema yang lebih sentral dari dunia anak dan pengendalian diri mulai meningkat.

Menurut teori Perkembangan Erikson, anak-anak usia 6-11 tahun berada pada tahap tekun dan rasa rendah diri (*industry and inferiority*) yaitu prakarsa anak-anak membawa mereka terlibat dalam kontak dengan pengalaman-pengalaman yang baru dan kaya. Ketika mereka beralih ke masa pertengahan dan akhir anak-anak, mereka mengarahkan energi mereka menuju penguasaan pengetahuan dan ketrampilan intelektual. Tidak ada saat lain yang lebih bersemangat atau antusias untuk belajar daripada masa akhir periode pengembangan imajinasi pada masa awal anak-anak. Bahaya pada tahun-tahun sekolah dasar adalah perkembangan rasa rendah diri atau perasaan tidak berkompeten dan tidak produktif. Erikson yakin bahwa guru memiliki tanggung jawab khusus bagi perkembangan ketekunan anak-anak. Guru seharusnya secara lembut tapi tegas memaksa anak-anak ke dalam pengembaraan untuk menemukan bahwa seseorang dapat belajar mencapai sesuatu yang tidak pernah ia pikirkan sendiri (Santrock, 2002).

Secara kognitif menurut teori Piaget, masa pertengahan anak-anak masuk pada tahap operasional konkret (*concrete operational stage*) pada tahap ini anak-anak dapat melakukan operasi dan penalaran logis menggantikan pemikiran intuitif sejauh pemikiran dapat diterapkan ke dalam contoh-contoh yang spesifik atau konkret. Misalnya pemikiran operasional konkret tidak dapat membayangkan langkah-langkah yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu persamaan aljabar, yang terlalu abstrak untuk dipikirkan pada tahap perkembangan ini.

Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga

Kekerasan dalam rumah tangga seringkali disebut sebagai *hidden crime* (kejahatan yang tersembunyi) atau *domestic violence* (kekerasan domestik), disebut demikian karena baik pelaku maupun korban menyembunyikan atau merahasiakan perbuatan tersebut dari publik, dan juga terjadi di ranah domestik. Kekerasan bisa diartikan sebagai gertakan, ancaman, atau tindak pelecehan yang lain baik secara psikis maupun psikologis, meliputi kekerasan fisik, seksual, atau emosional.

Kekerasan bisa dalam bentuk kekerasan fisik (*physical abuse*) seperti tamparan, tendangan, dan pukulan; kekerasan seksual (*sexual abuse*) seperti melakukan hubungan seks dengan paksa, rabaan yang tidak berkenan, pelecehan seksual, ataupun penghinaan seksual; dan kekerasan emosional (*emotional abuse*) seperti rasa cemburu atau rasa memiliki berlebihan, merusak barang-barang milik pribadi, dan caci maki (Yayasan Jurnal Perempuan Indonesia, 2002).

Korban adalah mereka yang menderita jasmaniah dan rohaniah sebagai akibat tindakan orang lain yang mencari pemenuhan kepentingan sendiri atau orang lain yang bertentangan dengan kepentingan dan hak asasi yang menderita (Admin, 2009). Korban kekerasan dalam rumah tangga banyak didominasi oleh kaum hawa, namun tidak menutup kemungkinan juga dialami oleh anak-anak atau juga suami yang lemah.

Korban dibedakan menjadi dua, yaitu korban langsung dan tidak langsung, yaitu korban langsung jika korban mengalami tindak kekerasan yang dilakukan oleh orang tua, paman, kakek, ataupun anggota keluarga yang lain secara langsung mendapatkan akibat

dari kekerasan itu, dan tidak langsung jika korban hanya menjadi saksi dalam aksi kekerasan yang dilakukan oleh ayah kepada ibu, atau sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dalam menangani stres pada anak-anak sangat perlu dilakukan karena anak-anak belum matang dengan pola berpikirnya, oleh karena itu sekedar membiarkan keluarnya energi emosional mungkin dapat membebaskan sistem energi fisik yang berlebihan untuk sementara, tetapi belum tentu dapat mengubah pandangan anak atau menghilangkan sumber kerusakan emosi. Bentuk katarsis emosi dapat dilakukan dengan cara mengangkat sebab yang terpendam dari gangguan emosional ke permukaan, menganalisisnya, mengujinya dengan kenyataan, untuk mengetahui sejauh mana kebenarannya, kemudian mencari cara yang memuaskan untuk mengekspresikan dorongan yang telah terhalangi sehingga anak akan merubah sikap mereka dan mengembangkan pandangan yang lebih menyeluruh, (Hurlock, 1978).

Menghadapi trauma dengan berbicara atau menulis dan mengakui emosi yang terkait dianggap mengurangi penghambatan fisiologis, secara bertahap menurunkan stres pada tubuh. Konfrontasi tersebut melibatkan penerjemahan sesuatu kedalam kata-kata, memungkinkan integrasi kognitif dan pemahaman tentang hal tersebut, yang lebih berkontribusi terhadap pengurangan dalam kegiatan fisiologis yang terkait dengan penghambatan dan perenungan (Pennebaker, 1997). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan tertulis dapat mengurangi stres fisiologis pada tubuh yang disebabkan oleh penghambatan pengeluaran emosi.

Sistem analisis komputerisasi teks, *linguistic inquiry and word count* (LIWC) menemukan bahwa subjek penelitian yang kesehatannya membaik menggunakan kata-kata yang lebih positif, mengurangi kata-kata emosi negatif dan meningkatkan jumlah kata mekanisme kognitif, dengan menulis dapat membantu subjek (penulis) untuk mengatur struktur memori traumatis, yang mengakibatkan lebih adaptif, terintegrasi skema tentang diri sendiri, orang lain dan dunia (Pennebaker & Beall, 1986) dan juga menulis ekspresif meningkatkan kapasitas memori, yang mungkin mencerminkan peningkatan pemrosesan kognitif (Klein & Adriel, 2001). Menolong anak-anak untuk mampu mengeluarkan atau meluapkan emosi negatifnya dengan cara yang benar sangat perlu diajarkan sejak usia dini, dengan begitu anak-anak akan memperoleh kepuasan tidak hanya secara emosional, namun juga dari segi penerimaan sosial. Oleh karena itu menulis ekspresif bisa dilakukan sebagai salah satu bentuk katarsis secara emosional yang bisa dilakukan oleh anak-anak usia 9-11 tahun.

Hipotesis

Ada perubahan tingkat stres pada anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) antara sebelum dan sesudah menulis ekspresif.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi variabel yang

bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Adapun desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen kasus tunggal (*single-case experimental design*), menurut Kazdin desain ini merupakan desain eksperimen untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (intervensi) dengan kasus tunggal. Kasus tunggal dapat berupa beberapa subjek dalam satu kelompok atau subjek yang diteliti adalah tunggal (N=1), (Latipun, 2004).

Subjek Penelitian

Pengambilan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu bentuk metode pemilihan subjek penelitian sesuai dengan karakteristik yang diharapkan oleh peneliti. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah anak-anak dalam asuhan lembaga swadaya masyarakat (LSM) *woman crisis center* (WCC), laki-laki atau perempuan, berusia 9-11 tahun, dan mengalami kekerasan dalam rumah tangga baik secara langsung maupun tidak langsung. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 2 anak perempuan yang berinisial N dan M.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variable yang dikaji dalam penelitian ini adalah menulis ekspresif dan stress. Variable bebas dalam penelitian ini adalah menulis ekspresif dan variable terikat adalah stress. Menulis ekspresif adalah menuliskan kesehariannya atau apa yang dilakukan sehari-hari kedalam jurnal atau buku *diary*, ditekankan untuk menuliskan hal-hal yang mengungkap ekspresi emosinya, contohnya hal-hal yang membuatnya bahagia, sedih, marah, dan lain-lain setiap hari selama 2 pekan dalam waktu per hari maksimal 30 menit. Stress adalah respon yang ada dalam diri individu yang sifatnya internal dan berpotensi merusak.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stress terdiri dari 24 item yang disusun oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek stress dari teori Davidson, John, dan Ann (2006) yaitu kognisi, emosi, dan perilaku. Fungsi skala disini sebagai alat untuk melihat adanya tekanan pada subjek dan melihat apakah terjadi perubahan sebelum dan setelah dilakukan perlakuan. Selain itu di gunakan pula *self-monitoring* untuk subjek, yang digunakan untuk mencatat keadaan atau pengalaman emosionalnya setiap hari setelah menulis buku *diary*.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan analisa. Tahap persiapan terdiri dari mempersiapkan instrument berupa skala stress anak-anak, menentukan subjek penelitian, dan meminta izin ke LSM atau WCC. Tahap pelaksanaan diawali dengan mengatur jadwal pertemuan dengan orang tua dan anak-anak korban KDRT. Kemudian menemui anak-anak korban KDRT dan memberikan skala sebagai data pretest. Selanjutnya diikuti dengan proses intervensi dilakukan selama 2 minggu, dimana perhari dilakukan selama 10-30 menit, dan akan dilakukan pengecekan setiap hari secara berkala oleh peneliti kepada setiap anak. Setelah intervensi berakhir selama 2 minggu, maka akan dilakukan post test dengan penyebaran skala yang sama dengan ketika pre test kepada subjek-subjek tersebut.

Tahap terakhir yaitu analisa data, menghitung hasil skala yang telah di isi yaitu menjumlahkan skor yang dipilih subjek pada 24 item skala, kemudian dibuat grafik baik pada skor *pretest-perlakuan-post test/follow up*. Melakukan analisa data pada lembar *self-monitoring* dimana fungsinya adalah untuk melihat perasaan-perasaan yang muncul pada subjek setelah menulis *diary*, kemudian dihubungkan dengan tulisan yang subjek tulis pada buku *diary*. Apabila pada buku diary subjek sudah mampu mengeluarkan apa yang ingin diceritakan beserta perasaan-perasaannya, lalu pada lembar self monitoring dilihat apakah subjek sudah puas, senang, atau sedih.

HASIL PENELITIAN

Berikut ini merupakan hasil penelitian eksperimen yang didapatkan oleh peneliti, yaitu berupa skor skala tingkat stres dan analisa lembar *self monitoring*. Pada perhitungan skor tingkat stres didapatkan hasil berupa skor *baseline*, *treatment* dan *follow up*, sedangkan pada lembar *self monitoring* akan dilakukan analisa.

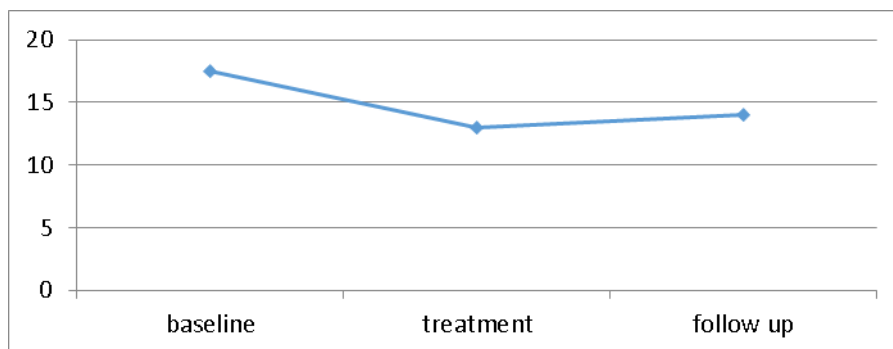
Selanjutnya hasil perhitungan untuk mengetahui *baseline* pada setiap subjek didapatkan hasil berikut:

Tabel 1. Skor tingkat stress subjek

No	Nama	Usia (tahun)	Jenis kelamin	Skor tingkat stress awal/baseline			Jumlah skor baseline	Rata-rata skor baseline
				Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3		
1	N	9	Perempuan	23	16	14	53	17,6
2.	M	11	Perempuan	34	25	26	85	28,3

Tabel 1 tersebut menunjukkan jumlah rata-rata *baseline* pada masing-masing subjek yang dilakukan secara berkala setiap tiga hari sekali selama satu minggu yaitu 17,6 pada subjek N dan 28,3 pada subjek M. Berdasarkan tabel tersebut juga diketahui subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah dua orang dengan kisaran umur 9 tahun dan 11 tahun serta keseluruhan berjenis kelamin perempuan. Hasil skor tidak bisa dipastikan tingkat stres subjek berada pada posisi rendah, sedang atau tinggi, hal tersebut dikarenakan dalam penyusunan skala hanya berfungsi sebagai alat ukur untuk mengungkap ada atau tidaknya tekanan yang dialami subjek, untuk selanjutnya penelitian inti menggunakan buku *diary* dan lembar *self monitoring*. Berikut laporan hasil setiap subjek :

1. Subjek N



Grafik 1. Hasil Intervensi Subjek N

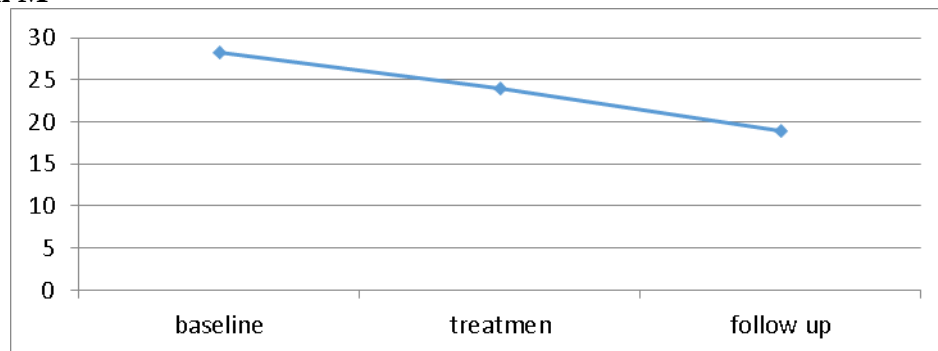
Grafik tersebut menunjukkan perubahan yang dialami oleh subjek N mulai dari pra-perlakuan, perlakuan dan paska perlakuan. Melalui grafik tersebut diketahui subjek N mengalami penurunan tingkat stres, dimana pada pra-perlakuan subjek mendapatkan skor rata-rata 17,6 lalu 13 pada skor perlakuan dan 14 pada skor paska perlakuan.

Subjek N adalah anak ke empat dari enam bersaudara. Kedua orangtua subjek sudah berpisah kurang lebih satu tahun yang lalu. Subjek tinggal bersama kakak perempuan, kakak laki-laki dan tante (adik dari ibunya).

Eksperimen dilakukan selama dua minggu berturut-turut, setiap hari tugas subjek adalah menulis pengalamannya selama sehari ke dalam sebuah buku *diary* pribadi miliknya, selain itu subjek juga mendapatkan lembar *self monitoring* yang harus diisi oleh subjek setelah subjek selesai menulis dalam buku *diary*-nya, lembar *self monitoring* menggambarkan perasaan subjek setelah menulis *diary*. Pada grafik bisa dilihat kalau subjek terus mengalami penurunan tingkat stres, hal ini dikarenakan subjek bisa mengekspresikan apapun ketakutan, kecemasan dan pengalamannya ke dalam bentuk tulisan dan subjek mau untuk terbuka dengan kakak perempuan yang tinggal serumah dengan subjek dengan cara menunjukkan buku *diary*-nya, dari sana kakak subjek menjadi tahu dan ikut membantu subjek kalau ada hal yang harus dibantu.

Selama proses eksperimen, subjek N merasa senang karena selama ini subjek tinggal terpisah dengan orang tuanya, sehingga sebagai anak yang paling kecil, subjek merasa sedikit kesepian walaupun kakak perempuannya selalu memperhatikannya bahkan subjek merasa tergantung dengan kakaknya tersebut. Orang yang melakukan tindakan kurang menyenangkan kepada subjek adalah ayah kandung dan tante (adik dari ibu subjek) yang tinggal serumah dengan subjek, sehingga subjek kadang masih merasa ketakutan selama tinggal di rumah tersebut, sedangkan ibu subjek dan adik-adik nya tinggal terpisah guna melindungi diri dengan tinggal bersama paman subjek. Oleh karena itu subjek merasa mempunyai teman baru berupa buku *diary*.

2. Subjek M



Grafik 2. Hasil Intervensi Subjek M

Pada subjek M, Grafik menunjukkan perubahan yang cukup signifikan mulai dari pra-perlakuan, perlakuan dan paska perlakuan. Melalui grafik tersebut diketahui subjek M mengalami penurunan tingkat stres, dimana pada pra-perlakuan subjek mendapatkan skor rata-rata 28,3 lalu 24 pada skor perlakuan dan 19 pada skor paska perlakuan.

Subjek M adalah anak pertama dari empat bersaudara. Subjek tinggal bersama kedua orangtuanya dalam sebuah rumah yang disekat menjadi dua, bagian pertama ditinggali oleh kakek, nenek dan dua orang adik ibu subjek, sedangkan bagian kedua ditinggali oleh keluarga subjek. Penelitian dimulai dari tanggal 20 Agustus 2013 sampai 21 September 2013.

Eksperimen yang dilakukan kepada subjek M juga berlangsung selama dua minggu, alat yang digunakan untuk memonitor perkembangannya juga hanya berupa lembar *self monitoring* dan buku *diary* miliknya, tidak diberikan skala setiap hari. Selama dua minggu subjek diminta untuk menuliskan pengalaman dalam sehari, setelah itu setiap hari subjek akan mendapatkan lembar *self monitoring* yang berfungsi untuk menuliskan perasaannya setelah menulis. Selama menulis, subjek juga dipantau oleh peneliti dan guru. Hal ini dilakukan untuk membantu subjek jika mengalami kesulitan atau mendapat perlakuan kurang menyenangkan. Dengan subjek menuliskan pengalamannya, peneliti dan guru menjadi tahu apa kesulitan subjek dan membantu menyelesaikannya. Oleh karena itu subjek merasa senang, diharapkan hal ini bisa membantu subjek untuk mengeluarkan atau meluapkan emosinya ketika sedang kecewa, kesal atau marah, sehingga hal-hal yang bisa melukai diri subjek bisa dicegah dan subjek bisa mengatasi luapan emosinya dengan hal yang positif.

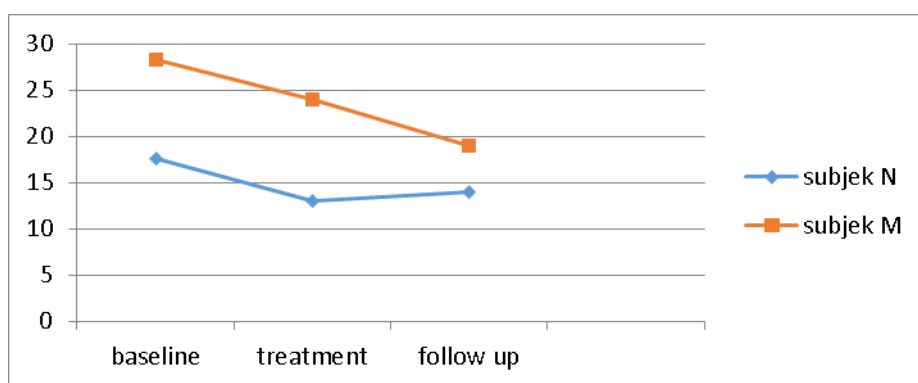
Selama ini subjek tinggal dengan kedua orang tuanya namun kurang mendapat perhatian. Hal ini didapat dari pengakuan subjek setelah menulis *diary*. Subjek memiliki tiga orang adik yang berusia 2 tahun, 3 tahun dan 7 tahun. Ayah subjek bekerja sebagai buruh pabrik dan ibu subjek adalah ibu rumah tangga. Kondisi ibu subjek sakit-sakitan. Usia subjek 11 tahun dan harus membantu seluruh pekerjaan rumah tangga, terlebih apabila ibu subjek mulai sakit. Subjek mendapatkan perlakuan kurang menyenangkan justru dari tante subjek (adik dari ibu subjek) yaitu suka memukul, membentak, membenturkan kepala subjek ke tembok, bahkan subjek pernah diusir dari rumah. Hal ini dapat dilihat dari lembar *self monitoring* yang selalu diberikan setiap hari oleh

peneliti kepada subjek I dan II selama masa eksperimen, yaitu sekitar dua minggu. Lembar *self monitoring* menjelaskan bagaimana perasaan subjek setelah menulis *diary*.

3. Hasil Intervensi Keseluruhan

Tabel 2. Hasil Intervensi

Skor	Subjek N	Subjek M
<i>Rata-rata baseline</i>	17,6	28,3
<i>Treatment</i>	13	24
<i>Follow up</i>	14	19



Grafik 3. Hasil Intervensi Keseluruhan

Penurunan tingkat stres bisa dilihat dengan hasil perhitungan pada *posttest/treatment* dimana pada minggu pertama subjek N mendapat skor 13 sedangkan subjek M mendapatkan skor 24. Selain itu juga terdapat skor *follow up* pada minggu kedua yaitu 14 pada subjek N dan 19 pada subjek M. *Follow up* dilakukan seminggu setelah dilakukan *posttest/treatment*, hal ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada efek jangka panjang setelah dilakukan eksperimen.

Pada subjek N terdapat kenaikan 1 poin, dari 13 pada skor *posttest/treatment* menjadi 14 pada skor *follow up*, hal ini dikarenakan tema tulisan pada subjek N hanya menuliskan kegiatan sehari-harinya di sekolah dan beberapa kali menuliskan kegiatannya di rumah. Perasaan yang muncul hanya “senang” karena menulis *diary* dan karena subjek suka menulis, selain itu subjek N termasuk anak yang pendiam, kurang mandiri dan kurang memperhatikan, dalam keluarganya subjek N juga tinggal terpisah dengan orang tua, sehingga kakak perempuannya adalah sebagai pengganti ibu.

Skor subjek M terjadi penurunan yang cukup signifikan, yaitu lima poin, dari 24 pada skor *posttest/treatment* menjadi 19 pada skor *follow up*. Hal ini dikarenakan pada subjek M, walaupun tema yang ditulis lebih beragam, yaitu tentang kegiatannya sehari-hari, seperti di rumah, di sekolah dan di lingkungan tempat tinggal subjek dan subjek M dapat menuliskan ekspresi emosinya lebih beragam, yaitu dapat mengungkapkan kalau subjek sedih, senang, atau marah. Subjek M termasuk anak yang cukup terbuka dan mandiri, walaupun dalam keluarganya subjek merasa kurang diperhatikan, namun guru

kelas subjek termasuk orang yang peduli dengan subjek, sehingga dapat dianggap sebagai sosok pengganti ibu oleh subjek.

DISKUSI

Pada awal pencarian subjek, orang tua subjek I secara terbuka menerima peneliti dengan alasan untuk membantu anaknya agar bisa lebih baik lagi walaupun harus membuka masalah rumah tangganya. Subjek N terlihat nyaman untuk bercerita atau mempercayai peneliti, namun memang kurang terlalu akrab (*trust but not too close*), hal ini terlihat dari kurang inisiatif dalam menceritakan masalahnya, hanya mau bercerita ketika ditanya. Sedangkan pada subjek M sempat berusaha menutup diri walaupun pada akhirnya terlihat jika subjek memiliki masalah dalam keluarganya, sehingga pada akhirnya mau untuk bertemu dengan peneliti kembali. Subjek yang berusia 9 dan 11 tahun dan masih berada dalam tahap anak-anak akhir (Santrock, 2002), merasa stres dengan perlakuan kurang menyenangkan yang pernah dialaminya, terlebih hal tersebut dilakukan oleh orang-orang terdekatnya (orang tua dan tante), dimana orang-orang tersebut seharusnya menjaga dan melindungi subjek. Kejadian tersebut menyebabkan subjek merasa tidak menemukan orang yang bisa dipercaya untuk melindungi subjek, sehingga hal tersebut memunculkan rasa takut, gampang marah, suka murung, gampang gugup, dan yang paling berpengaruh adalah subjek menjadi anak yang kurang percaya diri sehingga membuat nilai-nilai di sekolahnya menurun. Hal ini sesuai dengan yang disebutkan oleh (Davidson, John, & Ann, 2006) mengelompokkan tanda-tanda atau gejala-gejala stres diantaranya merasa khawatir, cemas, gelisah, mudah marah, dan lain-lain.

Subjek M mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari tantenya (adik dari ibunya), selama masa eksperimen tante subjek sempat menemukan buku *diary* subjek dan merobek isi dari *diary* tersebut, sampai pada akhirnya tanggal 26 Agustus 2013, buku *diary* subjek dirampas oleh tante subjek. Subjek sebagai korban kekerasan dalam rumah tangga yang mendapatkan perlakuan kurang menyenangkan berupa dipukul, dibentak, dibenturkan ke tembok bahkan pernah diusir dari rumah, merasakan stres ketika harus pulang ke rumah terlebih jika akan bertemu orang yang menyakitinya. Korban adalah mereka yang menderita jasmaniah dan rohaniah sebagai akibat tindakan orang lain yang mencari pemenuhan kepentingan sendiri atau orang lain yang bertentangan dengan kepentingan dan hak asasi yang menderita (Admin, 2012).

Terlebih lagi subjek M merasa kurang mendapatkan perhatian dari keluarganya terutama orang tua, hal tersebut membuat subjek merasa stres di masa usia yang masih anak-anak 9-11 tahun. Menangani stres pada anak-anak sangat perlu dilakukan karena anak-anak belum matang dengan pola berpikirnya, oleh karena itu sekedar membiarkan keluarnya energi emosional mungkin dapat membebaskan sistem energi fisik yang berlebihan untuk sementara, tetapi belum tentu dapat mengubah pandangan anak atau menghilangkan sumber kerusuhan emosi. Bentuk katarsis emosi dapat dilakukan dengan cara mengangkat sebab yang terpendam dari gangguan emosional ke permukaan, menganalisisnya, mengujinya dengan kenyataan, untuk mengetahui sejauh mana kebenarannya, kemudian mencari cara yang memuaskan untuk mengekspresikan dorongan yang telah terhalangi sehingga anak akan merubah sikap mereka dan mengembangkan pandangan yang lebih menyeluruh (Hurlock, 1978).

Dalam penelitian ini didapatkan hasil yaitu kedua subjek mengalami penurunan tingkat stres selama menulis. Hal ini dikarenakan selama menulis subjek meluapkan ekspresi emosinya. Berbicara dan menulis tentang pengalaman-pengalaman emosional keduanya lebih unggul daripada menulis dengan topik-topik yang sepele (Kemp, 1998). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan tertulis dapat mengurangi stres fisiologis pada tubuh yang disebabkan oleh penghambatan pengeluaran emosi, dengan menulis dapat membantu subjek untuk mengatur struktur memori traumatis, yang mengakibatkan lebih adaptif, terintegrasi skema tentang diri sendiri, orang lain dan dunia (Pennebaker & Beall, 1986).

Pelepasan emosi yang terjadi ketika menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat baik kepada kesehatan/kondisi fisik, sehingga menulis ekspresif dapat diaplikasikan dalam cabang ilmu psikologi klinis sebagai salah satu cara untuk terapi kepada klien-klien dengan kasus stres, depresi maupun trauma.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti kurang fokus dalam menentukan sasaran subjek, hal ini dikarenakan beberapa kepala keluarga tidak mengizinkan anaknya menjadi subjek penelitian, didasari oleh ketakutan dari orang tua kalau terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, misalnya anaknya semakin stres. Sehingga peneliti akhirnya mengambil subjek dari instansi sekolah.

Keterbatasan lain adalah jumlah subjek yang kurang/tidak sesuai dengan target awal, sehingga peneliti mengalami kekurangan subjek sebagai pembanding, hal ini berpengaruh kepada pergantian desain eksperimen, selain itu desain eksperimen yang dilakukan oleh peneliti kurang sesuai dengan teori menulis ekspresif yang dilakukan oleh Pennebaker, karena mempertimbangkan waktu penelitian jika dilakukan selama satu bulan akan terlalu lama serta menyesuaikan dengan kondisi subjek penelitian yang mana masih berusia 9 dan 11 tahun.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres antara sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan berupa menulis ekspresif.

Implikasi dari penelitian ini yaitu untuk subjek penelitian sebaiknya belajar untuk meluapkan emosinya melalui tulisan, selain itu bisa lebih jujur dan terbuka kepada diri sendiri akan menimbulkan perasaan lega, senang dan diterima oleh orang lain. Pengungkapan diri dengan tulisan juga dapat menyehatkan kondisi fisik dan menurunkan stres. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih difokuskan untuk mengambil subjek disebuah instansi dan dapat melibatkan orang tua dalam proses *treatment*. Selain itu bisa menambah jumlah subjek sebagai pembanding dan melakukan penelitian kepada subjek berjenis kelamin laki-laki.

REFERENSI

Admin. (2012). *Gejala-gejala stress pada anak dan cara penanggulangannya*. Diakses pada tanggal 10 Desember 2012, dari

<http://newjoesafirablog.blogspot.com/2012/06/gejala-gejala-stress-pada-anak-dan-cara.html>.

Admin. (2010). *Fenomena kekerasan dalam rumah tangga (KDRT)*. Diakses tanggal 23 Januari 2013, dari <http://jovandalawyer.blogspot.com/2010/03/fenomena-kekerasan-dalam-rumah-tangga.html>.

Admin. (2012). *Identifying signs of stress in your children and teens*. Diakses tanggal 10 September 2012, dari <http://www.apa.org/helpcenter/stress-children.aspx>.

Admin. (2009). *Kasus kekerasan terhadap anak naik 300%*. Diakses tanggal 30 April 2013, dari http://www.gugustugastrafficking.org/index.php?option=com_content&view=article&id=704:kasus-kekerasan-terhadap-anak-naik-300&catid=42:info&Itemid=66.

Cooper, J. & Vetere, A. (2005). *Domestic Violence and family safety. A systematic approach to working with violence in families*. London: Whurr/Wiley.

Davidson, G. C., John, M. N., & Ann, M. K. (2006). *Psikologi abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: Rajawali Press.

Desmita. (2008). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Divasari. (2012). *Stres jenis, aspek, penyebab, reaksi fisik-psikologis, klasifikasi dan bagaimana mengelolanya*. Diakses tanggal 1 April 2013, dari <http://deevashare.blogspot.com/2012/05/stres-jenis-aspek-penyebab-reaksi-fisik.html>.

Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan anak jilid I*. Jakarta: Erlangga.

Iswari. (2009). *Kekerasan dalam rumah tangga fenomena misteri kejahatan tersembunyi*. Diakses pada tanggal 23 Januari 2013, dari <http://jateng.bkkbn.go.id/ViewArtikel.aspx?ArtikelID=54>.

Karen, A. B., & Kay, W. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Article advances in psychiatric treatment*, 11, 338-346.

Kemp, A. (1998). *Abuse In The Family, An Introduction*. United State of America: Cole Publishing Company.

Klein, K., & Adriel, B. (2001) *Expressive writing can increase working memory capacity. Journal of experimental psychology*, 3, (3), 520-527.

KNPA. (2013). *Database pelanggaran hak anak Indonesia tahun 2010*. Diakses pada tanggal 2 Juni 2013, dari <http://komnaspa.or.id/Komnaspa/HalamanUtama.html>.

Latipun. (2002). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press.

- Makie, V. V. (2006). *Stress and coping strategies amongst registered nurse working in a south African tertiary hospital*. Magister curatonis, University Of The Western Cape.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional expression as a therapeutic process. *Psychological science*, 8, (3), 164.
- Petrie, K. J., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 7, (5), 1264-1272.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95, (3), 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Social cognition and communication*. Sydney: Psychology Press.
- Salters, K., & Pedneault. (2009). *Cope with your symptoms trough expressive writing*. Diakses pada tanggal 1 April 2013, dari <http://bpd.about.com/od/livingwithbpd/a/writing.html>.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development, perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Soeroso, M. H. (2010). *Kekerasan dalam rumah tangga, dalam prespektif yuridis-viktimologis*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Wangsa, T. (2010). *Menghadapi stres dan depresi, seni menikmati hidup agar selalu bahagia*. Jakarta: Oryza.
- Winarsunu, T. (2012). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press .
- Wiramihardja, S. A. (2007). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yayasan Jurnal Perempuan Indonesia. (2012). Kekerasan rumah tangga. Maskulinitas tradisional dorong terjadinya KDRT. Diakses tanggal 27-06-2013 dari https://www.jurnalperempuan.org/uploads/1/2/2/0/12201443/kekerasan_dalam_rumah_tangga.pdf.
- Yunita, N. (2012). *Gejala stress pada anak*. Diakses pada tanggal 20 Maret 2013, dari <http://theurbanmama.com/articles/gejala-stress-pada-anak.html>.