

BAB V

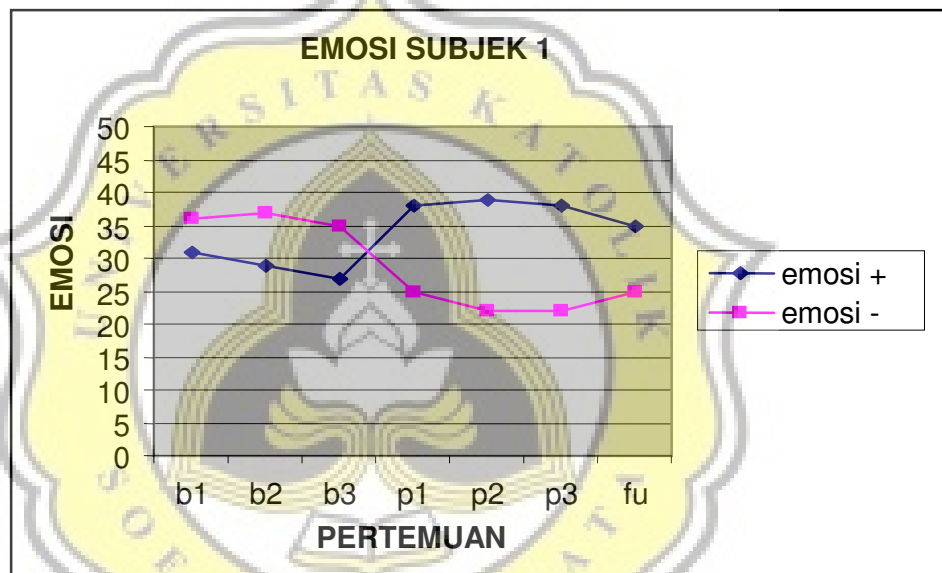
HASIL PENELITIAN

A. Analisis Data

1. Analisis Kuantitatif

a. Subjek I

Grafik 1.



Keterangan:

b1 = *baseline* pertama

b2 = *baseline* ke dua

b3 = *baseline* ke tiga

p1 = *post test* pertama

p2 = *post test* kedua

p3 = *post test* ketiga

fu = *follow up*

Data hasil pengukuran PANAS yang dilakukan terhadap subjek pertama dapat diketahui bahwa subjek mengalami kestabilan emosi sebelum melakukan terapi menulis, yaitu pada emosi positif

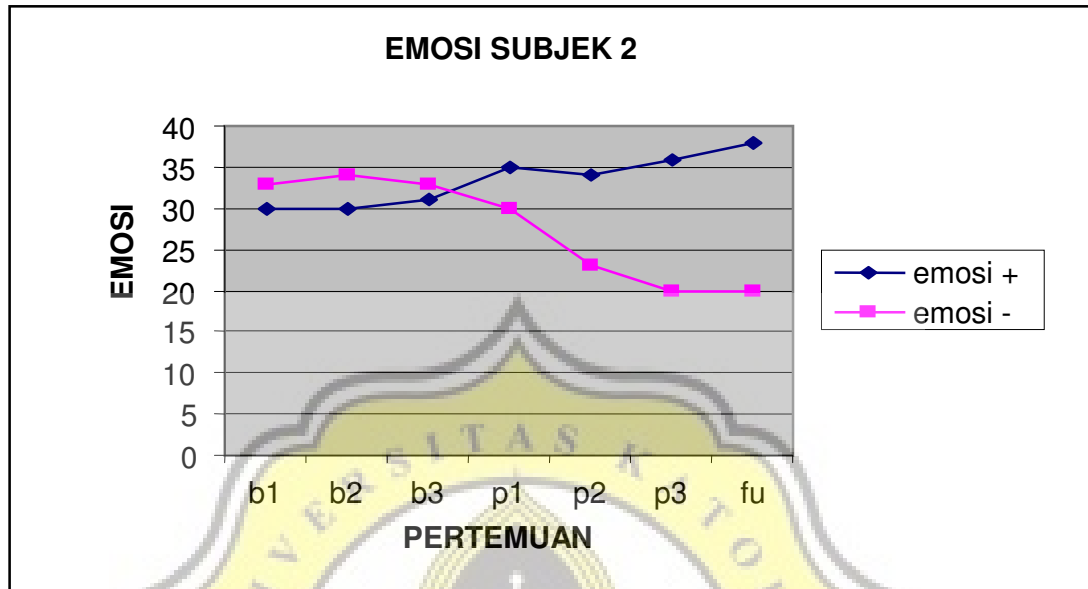
31, 29, 27 (rata-rata 29) dan emosi negatif 36, 37, 35 (rata-rata 36). Subjek mengalami peningkatan emosi positif yang relatif stabil setelah melakukan terapi menulis, yaitu 38, 39, 38 (rata-rata 38,33) dan emosi negatif 25, 22, 22 (rata-rata 23). Pada pertemuan *follow up*, subjek mengalami penurunan emosi positif, menjadi 35 dan peningkatan emosi negatif menjadi 25.

Kesimpulan yang dapat diambil dari data kuantitatif emosi subjek pertama adalah adanya peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif setelah melakukan terapi menulis. Terapi menulis yang dilakukan subjek pertama tidak membawa efek jangka panjang karena emosi subjek masih labil karena informasi mengenai mantan suaminya dan terlihat kurang percaya diri dengan solusi yang dimilikinya.

b. Subjek II

Subjek mengalami kestabilan emosi positif dengan skor 30, 30, 31 (rata-rata 30,33) dan emosi negatif 33, 34, 33 (rata-rata 33,33) pada *baseline*. Sedangkan skor *post test* menunjukkan peningkatan emosi positif 35, 34, 36 (rata-rata 35) dan penurunan emosi negatif 30, 23, 20 (rata-rata 24,33). Emosi positif subjek meningkat menjadi 38 dan emosi negatif stabil pada skor 20 saat pertemuan *follow up*. Kesimpulan yang dapat diambil adalah subjek ke dua mengalami peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif setelah melakukan terapi menulis. Efek terapi menulis pada emosi subjek masih terlihat pada *follow up*.

Grafik 2



Keterangan:

b1 = *baseline* pertama

b2 = *baseline* ke dua

b3 = *baseline* ke tiga

p1 = *post test* pertama

p2 = *post test* kedua

p3 = *post test* ketiga

fu = *follow up*

2. Analisis Kualitatif

a. Subjek I

Subjek merupakan korban KDRT yang sangat rumit, karena subjek mengalami beberapa kekerasan, seperti : kekerasan ekonomi seperti tidak dinafkahi sehingga harus berusaha keras seorang diri, mengalami kekerasan seksual seperti dipaksa dan diancam melakukan aktivitas seksual, kekerasan fisik berupa pukulan, injekan, serta kekerasan psikologis yang berupa makian

kotor dan kasar hampir setiap hari, dan ditinggal mantan suaminya. Keadaan tersebut membawa dampak buruk bagi subjek dan anak-anaknya, terlebih karena subjek memilih diam, tidak membalas kekerasan yang telah diterimanya sehingga terjadi pengekangan emosi. Subjek masih merasakan adanya beberapa emosi yang terkait dengan KDRT yang dialaminya. Beberapa emosi yang dimiliki subjek sebelum melakukan terapi menulis diantaranya adalah lekas marah, bingung yang sering, rasa takut, rasa bermusuhan, ngeri, rasa bersalah, dan tertekan yang cukup intens. Subjek mengaku belum menemukan jalan keluar untuk masalahnya ini. Subjek mengaku memiliki kebiasaan menulis saat SMA, namun karena kesibukannya bekerja dan mengasuh anak subjek tidak melanjutkan kebiasaannya itu.

Terapi menulis dilakukan subjek selama lima hari berturut-turut, mulai dari 8 Januari 2007 di rumahnya, biasanya pada malam hari. Terapi menulis pertama yang dilakukan subjek berjalan lancar walaupun subjek belum merasakan perbedaan setelah melakukan terapi menulis, kebingungan diawal sesi yang pertama.

Efek terapi menulis mulai dirasakan subjek sejak terapi menulis yang ke dua, yaitu tertuangnya perasaan-perasaan dan harapan yang ada sehingga campur aduk tertuang dalam tulisannya. Perasaan tersebut diantaranya puas, lega, waspada, ketakutan. Subjek memiliki perasaan bersalah pada keluarganya

karena nekat menikah, di awal terapi menulis kelimanya. Penyesalan berbuntut panjang karena ternyata perkiraan ayahnya benar, subjek tidak bahagia, mengalami kekerasan. Subjek juga menyesali perasaan cinta, pengorbanan, dan pengabdian yang diberikannya kepada mantan suami. Terapi menulis yang ke lima ini, subjek menceritakan solusi yang ingin dilakukannya, yaitu dengan berpikiran positif. Dengan berpikir positif maka subjek dapat membuat perencanaan yang matang pada setiap langkah hidupnya. Subjek juga mulai meyakinkan dirinya bahwa restu keluarga sangat penting karena didalamnya ada restu Illahi. Ketenangan dialami subjek karena merasa pikiran dan perasaan yang menggangu dapat tertuang sebagian.

Subjek cenderung lebih suka menulis daripada berbicara dengan orang lain, karena merasa kurang merasa nyaman dan plong sehingga tidak berani membuka semua masalah. Menulis dapat membantu subjek menuliskan yang ada dalam bayang-bayang kemudian menuntun pada jalan keluar yang cocok untuknya. Subjek menemukan solusi bahwa hidup yang sekarang harus dijalani apa adanya, namun juga harus punya semangat bekerja yang lebih keras agar dapat mencapai tujuan hidupnya, yaitu peningkatan taraf hidupnya.

Beberapa emosi subjek juga mengalami perubahan, diantaranya adalah ketekunan dan semangat, khususnya dalam kerja sebagai wujud konkrit dari solusi subjek. Hal lain yang dirasakan menyemangati subjek adalah pertumbuhan putrinya.

Subjek juga merasakan peningkatan ketabahan, karena menganggap bahwa hal tersebut merupakan salah satu solusi yang bisa dilakukannya, agar tidak mengambil jalan pintas yang dapat merugikan diri dan keluarganya.

Penurunan emosi seperti rasa bersalah dan bingung dialami juga oleh subjek. Rasa bersalah terhadap keluarga telah berkurang, karena subjek telah membuktikan bahwa dirinya mampu mempertanggungjawabkan ketiga anaknya sampai saat ini. Hal tersebut membuat keluarga subjek mulai berusaha menerima keadaan. Rasa bersalah yang dimiliki subjek cenderung terjadi pada anak-anaknya. Subjek merasa salah jalan sehingga membuat anak-anaknya sengsara dan tidak bahagia. Perasaan bingung meningkat ketika subjek mendengar kabar burung bahwa mantan suaminya kembali ke Semarang dan berniat mengambil anak-anaknya. Subjek mengantisipasinya dengan waspada, sehingga mengawasi anak-anaknya lebih ketat. Subjek meminta bantuan pihak sekolah agar tidak membiarkan anak keduanya pulang sebelum dijemputnya.

Sekali waktu subjek terpaksa menyusui putrinya sambil menulis (terapi menulis ketiga), namun hal tersebut tidak dirasa sebagai gangguan. Hal yang mendukung terapi menulis yang dilakukan subjek adalah bahwa dengan menulis subjek merasa perasaan-perasaan yang terpendam keluar, dan itu membuat subjek senang. Suasana yang tenang juga dirasa membantu

subjek karena dengan itu dirinya dapat mengingat-ingat kenangan yang terjadi.

Saat *follow up*, subjek merasa emosinya labil karena kabar burung tersebut menjadi lebih sering didengarnya. Subjek mendapat kabar bahwa mantan suaminya akan menuntut dirinya karena tidak mengajak berunding saat meminta cerai dan proses peradilan. Subjek merasa tidak tenang karena surat dari pengadilan belum sampai ke tangannya, sehingga subjek merasa kurang kuat posisinya. Keluarga mantan suaminya juga memojokkan subjek, sehingga subjek menjadi enggan berkunjung dengan anak-anaknya. Kabar tersebut membuat subjek sedikit bingung dan kepikiran saat di rumah. Subjek sebenarnya sudah menemukan solusi untuk keadaan ini, yaitu meminta bantuan LRC-KJHAM untuk mengurus surat putusan cerainya melalui Mbak Eva (atau Mbak Indi) dan mengawasi anak-anaknya lebih ketat. Solusi ini nampaknya belum disadari oleh subjek karena belum merasa yakin akan jalan yang harus diambilnya. Kemungkinan yang lain adalah bahwa subjek merasa sendiri dalam berjuang menghadapi keadaan ini, apalagi kalau mantan suaminya datang dan surat putusan tersebut belum berada ditangannya. Subjek juga terdengar tidak percaya diri waktu mengemukakan ide bahwa akan meminta bantuan Mbak Indi untuk mengingatkan Mbak Eva tentang surat putusan tersebut. Kesibukan relawan LRC-KJHAM membuat subjek enggan meminta bantuan lagi, karena merasa terlalu sering merepotkan.

Subjek melakukan solusi yang dituangkannya saat terapi menulis, yaitu lebih giat mencari uang untuk kebutuhan anak-anaknya. Sekarang subjek bekerja pada dua orang untuk mencuci dan menyetrika pakaian, serta kalau ada orang yang mengupahnya membuat kue juga diterima subjek untuk tambahan. Setiap kali melakukan aktivitas subjek ingat untuk berdoa untuk meminta berkat agar tidak patah semangat dan tetap sehat. LRC-KJHAM memiliki rencana kursus kewirausahaan, dan subjek tertarik untuk mengikutinya. Namun subjek terpaksa tidak ikut karena acara tersebut mengharuskan subjek menginap selama tiga hari, sedangkan subjek harus bekerja setiap hari. Keinginan subjek untuk tidak menikah lagi dan fokus pada anak-anak telah didukung oleh keluarganya. Kegiatan subjek mengasuh anak, bekerja, dan aktivitas lainnya tidak memungkinkan subjek untuk menulis terus-menerus.

Dari penjabaran diatas dapat diketahui bahwa terapi menulis efektif meningkatkan emosi positif (semangat, tekun, tabah, dan waspada) dan menurunkan emosi negatif (tertekan, rasa bersalah, bingung, dan ketakutan) subjek pertama saat dilakukan dan dalam jangka yang pendek. Efek lain yang dirasakan subjek pertama adalah bahwa subjek berhasil menemukan solusi dan melakukannya setelah terapi menulis. Efek ini tidak berlangsung lama, karena muncul lagi perasaan bingung dan waspada yang tinggi setelah subjek mendengar kabar bahwa mantan suaminya

akan menuntutnya. Subjek masih merasa labil emosinya dan tidak percaya diri dengan langkah-langkah yang diambilnya.

b. Subjek II

Subjek merupakan salah satu korban KDRT yang ditangani LRC-KJHAM. Beberapa bentuk kekerasan yang dialami subjek adalah ketergantungan ekonomi, kekerasan fisik seperti pemukulan dengan tangan atau perabot rumah, suami memiliki beberapa WIL, teror, dan ditinggal suami selama empat tahun. Kekerasan yang terjadi tersebut membawa dampak kepada subyek, bahkan kedua anaknya. Dampak yang sangat nyata dapat diketahui dari kesendirian subyek dalam bekerja memenuhi kebutuhan keluarga dan penyakit menular seksual yang diterimanya dari suami. Rasa sakit tubuh dan jiwa tersebut terbukti menguasai seluruh kesadaran subyek, fokus hanya pada jalan supaya suami tidak meninggalkannya. Emosi-emosi negatif yang keluar, seperti marah, kecewa, dan dendam membuat subyek tidak dapat berpikir dengan jernih. Subyek mengalami depresi saat mengetahui keberadaan WIL terakhir tersebut sehingga malas beraktivitas, bekerja maupun untuk makan sehingga subyek menyiksa diri. Kontrol emosi yang buruk saat itu membuat suaminya pergi dengan WIL yang terakhir sampai sekarang. Subyek juga mengalami pengekangan emosi untuk KDRT yang dialaminya, bahkan sampai dengan sebelum terapi menulis berlangsung. Ini terbukti dengan penggambaran subyek

pada dirinya sendiri, merasa seperti air kolam yang tampak jernih dan tenang, namun menyimpan luka dalam pikiran dan perasaannya yang diibaratkan seperti lumpur dan kerikil di dasar kolam.

Terapi menulis subyek berlangsung lima hari, namun karena kondisi subyek yang kurang enak badan dan demam maka tidak dilakukan berturut-turut. Subyek melakukan terapi menulis di rumah dan kantor. Perubahan beberapa emosi nampak dalam diri subyek, diantaranya penurunan rasa bersalah pada kedua anaknya, dan peningkatan ketabahan dan semangat dalam menjalani kehidupan, terutama rutinitas-rutininitasnya. Beberapa manfaat yang dirasakan subyek adalah perasaan lega setelah menuangkan sebagian pikiran dan perasaannya yang terdalam mengenai KDRT yang dialaminya. Subyek dapat mengenang dengan jelas dan pasti kejadian yang terjadi, luka hatinya yang terpendam, dan menggali kelemahan dan kekurangannya. Subyek dapat memilah luka mana yang masih nyata dirasakan, samar-samar, dan yang telah dihapuskannya. Pemahaman pentingnya pengendalian emosi juga dialami subyek. Subyek berpikir bahwa dengan emosi negatif yang meledak-ledak akan merusak dirinya sendiri sehingga tidak dapat konsentrasi penuh dalam memperbaiki kondisi rumah tangganya, bahkan suami memilih untuk meninggalkannya.

Harapan dijadikan acuan subyek dalam menetapkan strategi, bahkan langkah-langkah konkrit yang harus dilakukan. Subyek

merasa dengan semangat yang ada membuat dirinya menikmati pekerjaan-pekerjaannya, di kantor ataupun di rumah. Dengan menikmati rutinitas maka subyek dapat merasa *enjoy* bekerja, hasil kerja maksimal, dan dapat memenuhi kebutuhan hidup tanpa stres atau sakit. Subyek mengalami *re-learning*, yaitu penetapan diri bahwa dirinya harus kembali melakukan kembali rumus 3K. 3K adalah Komitmen, Konsisten, dan Kontinyu. Semua prinsip tersebut dilakukan untuk masa depan putri dan putranya. Emosi subyek sekarang tergolong stabil dan datar, termasuk emosi yang terkait dengan KDRT.

B. Pembahasan

Kedua subjek dalam penelitian ini mengalami KDRT, sesuai dengan Pasal 1 UU no 23 tahun 2004 yang mendefinisikannya sebagai setiap perbuatan terhadap seseorang yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis dan atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga. Kedua subjek mengalami dampak buruk, yaitu ketidakseimbangan emosi dan pengekan emosi. Ketidakseimbangan emosi terlihat dari kecenderungan subjek memiliki emosi negatif. Subjek mengaku tidak dapat merasakan emosi, seperti sakit dan ketakutan karena sudah terlalu sering merasakannya, bahkan sempat mengatakan perasaannya mati. Keadaan tersebut membawa kesimpulan bahwa kedua subjek tidak mengalami keseimbangan emosi

yang ideal, sesuai dengan pendapat Hurlock (dalam Utami dan Kumara, 2003, h.19) yang mengatakan bahwa harusnya timbangan condong ke arah emosi yang menyenangkan sehingga emosi tersebut mempunyai kekuatan untuk melawan kerusakan psikologis yang ditimbulkan oleh emosi yang tidak menyenangkan. Sedangkan untuk pengeangan emosi terlihat jelas dari penggambaran diri sebagai kolam yang terlihat tenang, namun masih terdapat lumpur dan kerikil banyak pada dasar kolam tersebut. Pengeangan emosi disadari mulai ada sejak mengalami KDRT, yang terkadang dilampiaskan pada orang yang lebih lemah, seperti anak-anaknya. Jadi dapat disimpulkan KDRT yang dialami kedua subjek juga membawa dampak pada anak-anaknya.

Pada penelitian ini, KDRT yang dialami kedua subjek dapat dikategorikan sebagai situasi yang tidak menyenangkan. Kedua subjek juga memiliki keinginan untuk mengungkapkannya, namun terhalang kesibukan dan rasa kurang nyaman. Subjek merasa kurang nyaman dengan bercerita keluh kesahnya mengenai KDRT yang dialaminya kepada tetangga, maupun saudaranya. Subjek menganggap diri sebagai orang yang tertutup, sehingga merasa kurang aman berbagi dengan orang lain. Hal ini senada dengan pendapat Rime (dalam Lepore, 1997, h.1030) yang mengemukakan bahwa dalam situasi yang tidak menyenangkan maka orang tersebut memiliki dorongan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Lepore (1997, h.1030) menambahkan bahwa dorongan tersebut dapat terjadi karena adanya kenyamanan setelah mengungkapkan, usaha memahami peristiwa tersebut, ataupun sebagai pembenaran perasaan yang dimilikinya.

Ini terbukti pada kedua subjek, dimana subjek menjadi malas melakukan apapun, berat badan mengalami penurunan, emosi negatif mendominasi, dan mencari banyak cara supaya suaminya tidak pergi bersama WIL. Usaha-usaha dirasakan subjek sebagai hal yang sia-sia, karena kurang perencanaan dan hanya karena terbawa emosi yang meluap-luap. Subjek juga merasakan kesakitan setelah dianiaya, dan sistem pendengarannya menjadi kurang maksimal. Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kiecoit-Glaser dan Glaser (dalam Utami dan Kumara, 2003, h.3) yang menyatakan bahwa pengalaman yang sangat menekan sangat merugikan sistem kekebalan tubuh seseorang.

Terapi menulis yang dilakukan sebanyak lima kali terbukti efektif, karena subjek mengalami penurunan emosi negatif dan peningkatan emosi positif dengan menggunakan alat ukur PANAS. Subjek pertama saat *follow up* mengalami penurunan emosi positif dan peningkatan emosi negatif. Hal ini terjadi karena subjek menerima kabar dari anggota keluarga bahwa mantan suaminya akan menuntut ke pengadilan dengan alasan tidak diikutsertakan dalam proses perceraian, dan akan menuntut hak anak. Subjek pertama merasa kurang tenang sehingga meningkatkan kewaspadaan terhadap anak-anaknya, dan mengusahakan surat cerai putusan pengadilan. Subjek ke dua juga mengalami peningkatan emosi positif setelah melakukan terapi menulis, dan penurunan emosi negatif sampai dengan berlangsungnya *follow up*.

Subjek pertama mengalami peningkatan ketabahan, kelegaan karena hal-hal yang terpendam dapat sebagian tertuangkan, ketekunan

dan semangat dalam mengasuh anak-anak dan mencari nafkah, dan kewaspadaan sebagai efek dari terapi menulis. Sedangkan rasa bersalah terhadap keluarganya dan rasa tertekan mengalami penurunan. Perasaan kurang tenang dan bingung muncul saat mendengar mantan suaminya akan menuntut. Perubahan emosi positif yang dialami subjek ke dua diantaranya adalah semangat dan ketabahan, sedangkan emosi negatif yang berkurang adalah rasa bersalah terhadap anak-anaknya. Subjek ke dua mengaku telah stabil emosinya saat *follow up*.

Manfaat lain yang dirasakan subjek pertama, antara lain dengan menemukan bahwa hidup harus dijalani apa adanya tanpa meninggalkan harapannya untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga, solusi untuk fokus pada masa depan anak-anaknya, tidak akan menikah lagi, dan mencari tambahan penghasilan dari dua kerjaan utamanya cuci dan setrika, dan upah membuat kue. Subjek ke dua menemukan bahwa harapan hidup bahagia untuk diri dan kedua anaknya dapat dicapai dari strategi-strategi yang matang, pentingnya pengendalian emosi, dan mengalami *re-learning* setelah melakukan terapi menulis, yaitu mengenai rumus 3K, yaitu Komitmen, Konsisten, dan Kontinyu yang pernah diterapkannya.

Stiles (dalam Lepore, 1997, h.1030) mengemukakan bahwa ekspresi emosional sebagai segi utama intervensi psikoterapi dapat menjadi jawaban untuk dorongan pengungkapan pikiran dan perasaan seseorang. Ekspresi emosional dapat memfasilitasi proses kognitif dari pengalaman yang penuh tekanan dengan memaksa seseorang menghadapi (merenungkan dan mengevaluasi) stimulus dan tanggapan.

Pada penelitian ini, ekspresi emosional dituangkan dalam bentuk tulisan yang menceritakan pengalaman KDRT, dampak yang dirasakan, dan pengaruhnya pada tujuan subjek. Tulisan tersebut diharapkan dapat menjadi media menuangkan pikiran dan perasaan yang terdalam para subjek.

Greenberg dkk (1996, h. 588-602) melakukan penelitian yang membuktikan bahwa peserta dengan trauma khayalan kurang mengalami depresi dibandingkan dengan peserta dengan pengalaman trauma nyata saat *post test*, namun mengalami kemarahan, ketakutan dan kebahagiaan yang sama. Jika dibandingkan dengan peserta grup kontrol yang bercerita pengalaman harian, maka kedua grup trauma melakukan lebih sedikit pemeriksaan kesehatan pada satu bulan setelah menulis.

Lepore (1997, h.1030-1036) mengadakan penelitian kepada 70 orang yang sedang mengikuti beberapa ujian untuk mengetahui melunaknya hubungan antara pikiran yang mengganggu dan gejala-gejala depresi karena menulis ekspresif. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa orang yang menempuh ujian dilaporkan memiliki gejala depresif lebih rendah setelah mengikuti kegiatan menulis ekspresif dibandingkan peserta ujian yang menulis tentang topik ringan, seperti tentang kegiatan harian. Kegiatan menulis ekspresif terbukti mengurangi gejala depresif dengan melemahkan reaksi emosional yang negatif peserta terhadap pikiran mengganggu yang berkaitan dengan ujian.

Utami dan Kumara (2003, h. 1-22) dalam penelitiannya telah membuktikan efektivitas buku ‘Pelangi Hatiku’ sebagai media terapi melalui tulisan dan gambar untuk pengenalan dan pengelolaan emosi dengan cara manajemen emosi tersebut pada ketiga anak pasien rawat inap rumah sakit. Pada ketiga penelitian tersebut dapat diperoleh bahwa menulis dan menggambar dapat dijadikan sebagai bentuk ekspresi emosional pada orang yang mengalami ketidakseimbangan emosi.

Dari penjabaran diatas dapat diperoleh benang merah bahwa terapi menulis yang dilakukan peneliti dapat dijadikan media terapi pada kasus KDRT seperti penelitian yang dilakukan oleh Greenberg dkk, Lepore, Utami dan Kumara. Ini terbukti dari adanya peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif pada subjek penelitian. Perubahan emosi dominan nampak pada kasus pertama, yang kemudian mempengaruhi pola pikirnya. Sedangkan perubahan pola pikir lebih nampak terlihat pada subjek ke dua, yang baru kemudian mempengaruhi emosinya. Emosi dan kognisi seseorang memang saling terkait, seperti ketika berpikir tidak dapat menyelesaikan suatu pekerjaan maka akan lebih sukar membangun semangat saat melakukannya. Dengan semakin banyak emosi positif yang dimiliki subjek akan mempermudah pencapaian kesejahteraan.

Penelitian ini juga memiliki kekurangan karena keterbatasannya. Prosedur terapi menulis yang ditetapkan Pennebaker (dalam Lepore, 1997, h.1030-1036) adalah tiga sampai empat hari menulis selama 25 menit di ruangan laboratorium yang nyaman, *private*, pencahayaan

rendah dalam jaminan kerahasiaan yang terjaga. Sedangkan pada penelitian ini dilakukan di rumah dan kantor subjek karena peneliti menyesuaikan dengan kesibukan keduanya. Para subjek kebetulan termasuk orang yang telah memiliki kebiasaan menulis, walaupun setelah menikah jarang melakukan kegiatan tersebut.

Penelitian ini menggunakan *single case design* sehingga hanya menampakkan perbedaan emosi masing-masing korban KDRT secara analisis grafik dan verbatim.

