

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN *EKSPRESIF WRITING THERAPY* TERHADAP
KECENDERUNGAN *SELF INJURY* DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN *INTROVERT***

Laila faried, IGAA Noviekayati, Sahat Saragih

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

lailafaried@gmail.com

ABSTRAK: *Self injury* merupakan bentuk perilaku yang disengaja untuk melukai atau menyakiti diri sendiri, yang bertujuan untuk mengurangi penderitaan secara psikologis. *Self injury* juga dipengaruhi oleh tipe kepribadian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian *ekspresif writing therapy* terhadap kecenderungan *self injury* dan hubungan antara kepribadian introvert dengan kecenderungan *self injury*. Metode penelitian ini jenis *Quasi Eksperimen* dengan *one group pretest posttest design*. Subjek dalam penelitian ini ada 10 remaja perempuan. Manfaat penelitian sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan pada subjek. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang disusun oleh peneliti. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui nilai $z = 2,670$ dengan Signifikansi sebesar 0.008, yang artinya < 0.05 maka disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan kecenderungan sebelum dan sesudah pemberian Terapi *Ekspresif Writing* pada kecenderungan *self Injury*. Hasil uji *spearman* ditemukan koefisien korelasi sebesar 0,497 dengan signifikansi sebesar 0,072 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kepribadian *introvert* dengan kecenderungan *self injury*.

Kata kunci : *Self injury, Ekspresif Writing Therapy, Introvert, remaja,*

ABSTRACT: *Self-injury is a form of deliberate behavior to injure or injure oneself, which aims to psychologically reduce suffering. Self-injury is also influenced by personality type. The purpose of this study was to determine the effectiveness of expressive writing therapy on the tendency of self-injury and the relationship between personality introverted with a tendency to self-injury. The study participants were 10 teenage girls. The utility of this study as a means to reflect the deepest thoughts and feelings about unpleasant events on the subject. Collecting data collection techniques with questionnaires from researchers. Results Wilcoxon Signed Test Ranks the value of $z = 2,670$ known, the meaning of 0.008 which means < 0.05 completed then that there is a very significant difference before and trend expression therapy letter writing on self-tendency. The test results Spearman correlation coefficient of 0.497 found with a significance of 0.072, so that it can be concluded that there is no relationship between personality introverted with a tendency to self injury*

Keywords: *Self Injury, Expressive Writing Therapy, Introverts, Teenagers*

PENDAHULUAN

Tindakan melukai diri sendiri dengan sengaja biasa disebut dengan *self injury*. Tindakan melukai diri sendiri biasanya bertujuan untuk melampiaskan emosi negatif yang terjadi pada individu. Emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, dan duka yang sangat menyakitkan. Individu melakukan *self injury* karena ketidakmampuan diri dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi dengan menggunakan kata-kata, sehingga memilih untuk menyakiti diri sendiri. Pada tahun 2001, *World Health Organisation* (WHO) melaporkan bahwa perilaku melukai diri sendiri yang kemudian menjurus ke bunuh diri menyebabkan paling tidak 814.000 kematian di tahun 2000 (*British Broadcasting Corporation* (BBC), 2010).

Hidayati (2015) mengatakan di dalam penelitiannya, bahwa di Indonesia belum ditemukan data yang menunjukkan jumlah pelaku *self injury*, hal ini disebabkan karena fenomena menyakiti diri sendiri seperti fenomena gunung es, sehingga sulit diadakannya survei untuk memperoleh jumlah pelaku sebenarnya. Individu yang melukai diri biasanya merahasiakan perilaku melukai diri sendiri karena merasa malu dan takut atas anggapan orang lain, yang beranggapan bahwa menyakiti diri sendiri adalah orang yang bodoh serta takut orang-orang di sekitarnya akan menjauhi pelaku *self injury*.

Pada penelitian juga ini dijelaskan, *self injury* yang terjadi pada dua individu mempunyai latar belakang masalah yang berbeda. Pada individu yang pertama mempunyai keinginan untuk tidak hidup, hal ini merupakan salah satu bentuk *self injury* yang berawal dari dimensi afeksi, yaitu perasaan marah dan rasa bersalah. Pada individu kedua berawal dari dimensi lingkungan dan afeksi, yaitu kehilangan hubungan dan kebencian.

Pelaku menyakiti diri sendiri (*self injury*) merupakan upaya untuk mengurangi masalah emosional. Bagi para pelaku lebih baik merasakan sakit fisik dari pada merasakan sakit psikis atau sakit secara emosionalnya. Pelaku *self Injury* melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja dengan alasan untuk mengurangi ketegangan, agar merasa lebih tenang dari perasaan yang tidak nyaman akibat dari penolakan yang dirasakan. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Kurniawaty (2012), bahwa perasaan tenang tersebut hanya bersifat sementara, karena pada dasarnya, tindakan menyakiti diri sendiri tidak menyelesaikan permasalahan. *Self Injury* merupakan mekanisme *coping* yang digunakan individu untuk mengatasi rasa sakitnya secara emosional atau menghilangkan rasa kekosongan dalam diri dengan memberikan sensasi pada diri sendiri dengan cara melukai. *Self Injury* sendiri merupakan mekanisme *coping* yang tidak baik, namun beberapa orang melakukan *self injury* karena mekanisme tersebut menjadi carayang efektif dan bahkan bisa menyebabkan kecanduan.

Menurut Romas (2012), Perilaku menyakiti diri sendiri tidak dilakukan dengan tujuan bunuh diri, namun digunakan sebagai cara untuk melampiaskan emosi yang dirasakan pada individu. *Self Injury* adalah bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tetapi tidak bertujuan untuk bunuh diri. *Self injury* dilakukan sebagai bentuk pelampiasan atau penyaluran emosi yang sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata. Kanan (2005), mengatakan bahwa perilaku *self injury* merupakan cara mengelola emosi seseorang yang tidak mengetahui bagaimana cara mengekspresikan perasaan tertekan yang dirasakan. Jika *self injury* berlangsung terus-menerus maka akan berubah menjadi percobaan untuk bunuh diri.

Menurut Hartanto (2010), Remaja sering disebut sebagai orang yang sering melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Pendapat ini sesuai juga dengan pernyataan Martin (2010), bahwa pelaku *self injury* biasanya didominasi oleh remaja. Whitlock (2009), mengatakan usia rata-rata *onset* pada pelaku *self injury* adalah 14-16 tahun. Menurut Klonsky dan Jennifer (2007), usia *onset* biasanya adalah sekitar usia 13 atau 14 tahun. Menurut Hartanto (dalam Romas (2012)), remaja yang mempunyai kelainan psikologis melukai diri sendiri jarang diketahui secara umum. Individu merasa

malu mengakui kelainan psikologis ini. Alasan tidak mengakui secara terang-terangan tindakan melukai diri sendiri, dikarenakan individu mempunyai kepribadian tertutup atau *introvert*. Faktor kepribadian dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki kecenderungan *self injury* lebih besar dibandingkan tipe kepribadian *ekstrovert*. Pendapat ini sesuai dengan penelitian dari Maidah (2013), bahwa perilaku *self injury* dipengaruhi oleh latar belakang keluarga dan lingkungan yang membentuk kepribadian. Kepribadian yang berhubungan dengan perilaku *self injury* yaitu kepribadian yang *introvert*.

Peneliti melakukan wawancara pada salah seorang remaja perempuan berusia 19 tahun. Remaja ini memiliki karakter yang pendiam, karena jarang berinteraksi dengan orang, cenderung menyendiri di dalam kamar. Subjek F mengatakan ketika merasa sendiri dan tidak ada oranglain yang bisa memahami, dia pernah mempunyai pemikiran lebih baik dia tidak hidup, hal ini sesuai dengan pertanyaan subjek,

“aku pernah ada diposisi kayak gitu, pas kondisi gak enak,kayak ngrasa salah, gak suka sama hal-hal, aku jambak-jambak rambut, sampe akhirnya kayak apayaa, nyletuk kayaknya mungkin lebih baik mati sih”

Peneliti juga melakukan wawancara kepada subjek K dengan usia 14 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan karakter yang sama, suka menyendiri, tidak mempunyai banyak teman, dan lebih suka merendahkan diri sendiri. Subjek mengatakan, pernah melakukan *self injury* dengan melukai tangan dengan pisau saat diganggu dengan

teman-teman sekelasnya. Kondisi subjek yang tidak bisa melawan membuat subjek akhirnya melukai diri sendiri.

“aku pernah ada masalah dengan teman-teman, terus ak diledekin gitu, mereka yang dulunya main sama aku jadi gak main lagi sama aku, mereka bilang aku penghianat, pas saat itu aku gak tau mau ngapain lagi, aku marah, terus aku ambil pisau iris tangan”

Pola perilaku *self injury* sangat bergantung pada kondisi emosi seseorang. Selain itu adanya harga diri yang rendah, pola pemikiran yang kaku dan sulitnya meng-komunikasikan perasaan menjadi faktor penunjang bagi seseorang untuk melakukan *self injury*. Ketidak-mampuan dalam mengkomunikasikan dan mengungkapkan perasaan dapat merugikan diri sendiri. Salah satu penanganan yang dapat diambil adalah melakukan *Ekspresif writing therapy*. Dalam Penelitian Fikri (2012), menjelaskan bahwa menulis diartikan sebagai bentuk dalam melahirkan pikiran atau perasaan melalui tulisan. *Ekspresif* diartikan sebagai kemampuan untuk menggambarkan perasaan/isi hati/emosi dengan tepat. Emosi diartikan sebagai ekspresi emosi.

Jadi, *Ekspresif Writing* mengungkapkan isi pikirkan atau perasaan yang dialami oleh seseorang melalui tulisan tangan. *Ekspresif Writing Therapy* dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi

negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan. Individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup. Dalam hal ini, *ekspresif writing therapy* diharapkan mampu menjadi salah satu alternatif pelaku *self injury* dalam mengungkapkan perasaannya.

METODE

Penelitian ini termasuk tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang analisisnya menggunakan data-data *numerical* (angka-angka) yang diolah melalui metode statistik (Azwar, 2013). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Eksperimen dapat diartikan sebagai pengujian, atau dapat juga diartikan sebagai percobaan atau manipulasi secara sengaja. Jadi metode eksperimen ini digunakan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa metode eksperimen adalah jenis metode penelitian yang dilakukan peneliti untuk mencari pengaruh akan variabel-variabelnya. Jenis penelitian ini menggunakan jenis *quasi eksperimental*.

Tipe *quasi eksperiment* penelitian ini adalah menggunakan eksperimen *one group pretest posttest design* yaitu rancangan yang digunakan untuk satu kelompok diawali dengan diberikan pengukuran, lalu diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran

untuk kedua kalinya (Suryabrata, 2014). Metode ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Desain penelitian ini, kelompok diberi tes awal (*pre-test*) sebelum mendapatkan perlakuan untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian dan kelompok diberi tes akhir (*Post-Test*) sesudah perlakuan untuk mengetahui kondisi akhir subjek penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui seberapa efektifkah akibat dari suatu perlakuan (*Treatment*). Pada penelitian ini, treatment yang di maksud adalah *Ekpresive Writing Therapy*. Peneliti ingin mengetahui efektivitas dari pemberian *Ekpresive Writing Therapy* terhadap kecenderungan *self injury* yang ditinjau dari tipe kepribadian. selain itu, dalam penelitian ini juga melihat hubungan antara kepribadian *introvert* dengan kecenderungan *self injury*.

Ada 2 hipotesis dalam penelitian ini. Hipotesis pertama adalah Pemberian *ekpresif writing therapy* efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self injury* pada remaja dan hipotesis kedua adalah ada hubungan tipe kepribadian *introvert* dengan kecenderungan melakukan *self injury* pada remaja.

HASIL

Pada hipotesis pertama, berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

diketahui secara keseluruhan $Asymp.Sig. 0.008 < 0.05$ maka disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan kecenderungan sebelum dan sesudah pemberian Terapi *Ekpresif Writing* pada kecenderungan *self Injury*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis adanya “Pengaruh Pemberian *Ekpresif Writing Therapy* terhadap kecenderungan *self injury*” Diterima.

No	Subjek	Pre test	Kategori
1	K	138	Tinggi
2	F	145	Tinggi
3	S	141	Tinggi
4	SS	144	Tinggi
5	V	139	Tinggi
6	DA	116	Sedang
7	SA	116	Sedang
8	MP	135	Tinggi
9	MNF	109	Sedang
10	EK	97	Sedang

No	Subjek	Pre test	Kategori
1	K	114	Tinggi
2	F	135	Tinggi
3	S	133	Tinggi
4	SS	136	Tinggi
5	V	129	Tinggi
6	DA	104	Sedang
7	SA	113	Sedang
8	MP	130	Tinggi
9	MNF	108	Sedang
10	EK	97	Sedang

No	Subjek	Keterangan
1	K	Turun
2	F	Tetap
3	S	Tetap
4	SS	Turun
5	V	Tetap
6	DA	Tetap
7	SA	Tetap
8	MP	Tetap
9	MNF	Tetap
10	EK	Tetap

Keterangan :

Cara menghitung kategori dengan nilai SD = 36 , Mean = 108, sebagai berikut :

$$M + 1,8 SD = 108 + 1,8 (36) = 172,8$$

$$M + 0,6 SD = 108 + 0,6 (36) = 129,6$$

$$M - 0,6 SD = 108 - 0,6 (36) = 86,4$$

$$M - 1,8 SD = 108 - 1,8 (36) = 43,2$$

Interval	Kategori
>172,8	Sangat tinggi
129,6 – 172,8	Tinggi
86,4 – 129,6	Sedang
43,2 – 86,4	Rendah
<43,2	Rendah sekali

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan pada subjek penelitian sebelum dan sesudah pemberian terapi *writing ekspresif* terhadap perilaku *self injury*. Hasil di atas menunjukkan adanya perubahan dalam skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya penurunan. Hasil di atas juga menunjukkan adanya perubahan pada kategori, hanya saja tidak semua anggota. Ada 10 subjek, 2 subjek yang mengalami perubahan dalam kategori turun dan 8 anggota kategori tetap.

Pada hipotesis kedua, berdasarkan uji *spearman* ditemukan koefisien korelasi sebesar 0,497 dengan signifikansi sebesar 0,072 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kepribadian *introvert* dengan kecenderungan *self injury*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang mengatakan “*adanya hubungan antara kepribadian introvert dengan kecenderungan self injury*” **Ditolak**.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa hipotesis pertama yang menyatakan ada pengaruh pemberian *ekspresif writing therapy* terhadap kecenderungan *self injury* diterima dengan nilai signifikansi $0.008 < 0.05$, yang artinya terapi *writing ekspresif* cukup efektif dalam menurunkan kecenderungan *self injury* pada remaja. Ada banyak faktor yang melatarbelakangi seseorang melakukan *self injury*. Nock (2008) mengemukakan ada 4 alasan utama seseorang melakukan *self injury* yaitu: 1) meredakan ketegangan atau menghentikan perasaan buruk; 2) merasakan sesuatu, bahkan rasa sakit; 3) untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa mereka menderita; 4) membuat orang lain berhenti mengganggu mereka. Nock (2008) juga mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam *self injury* memiliki reaktifitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi distres, serta kemampuan pemecahan masalah yang rendah dibandingkan dengan individu yang tidak terlibat dalam *self injury*.

Pada penelitian ini, ketidakmampuan dalam mengungkapkan masalah atau perasaan menjadi faktor utama pemicu kecenderungan *self injury* pada remaja. Dalam penelitian ini didapatkan hasil yaitu kedua subjek mengalami penurunan kecenderungan *self injury* dengan terapi menulis. Menulis tentang pengalaman-pengalaman emosional lebih unggul daripada menulis dengan topik-topik yang ringan (Kemp, 1998). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan

tertulis dapat mengurangi stress 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 1997). Pelepasan emosi yang terjadi ketika menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat baik kepada kesehatan/kondisi fisik.

Menurut Gorelick (dalam Malchiodi, 2007), Secara umum, *ekspresive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu. Kondisi ini sesuai dengan keadaan 2 subjek setelah mengungkapkan apa yang dirasakan melalui sebuah tulisan. Subjek K mengatakan bahwa menceritakan perasaan dengan tulisan membuat subjek K merasa nyaman. Subjek K juga merasa lebih mudah dalam mengungkapkan apa yang subjek K rasakan. Hal ini sesuai dengan tujuan menulis menurut Pennebaker (2007), bahwa membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek ke dalam sebuah tulisan akan memunculkan rasa aman.

Bolton (2011) juga menyatakan bahwa *ekspresive writing therapy* membantu individu untuk lebih memahami dirinya dengan baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, serta kehilangan perubahan dalam kehidupannya. Hal ini sesuai dengan kondisi subjek V, yang cenderung merasa nyaman ketika mengungkapkan apa yang dirasakan dengan menulis. Subjek V mengatakan, dengan menulis membuat perasaan yang dirasakan ikut tertuang dalam tulisan dan itu membuat subjek V merasa lega. Selain itu, kondisi yang di alami subjek sesuai dengan tujuan Pannebaker (2007), bahwa menulis mengurangi tekanan yang dirasakannya, dalam hal ini subjek V mampu mengurangi rasa cemas dan takut yang berlebihan ketika dihadapkan dalam masalah yang dihadapi, sehingga mengurangi kecenderungan untuk melukai diri sendiri.

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan 8 subjek penelitian dalam kategori tetap, yang bisa diartikan bahwa pemberian writing ekspresif tidak menunjukkan penurunan self injury pada 8 subjek remaja pada data statistik. Kondisi ini berbeda dengan hasil wawancara subjek mengatakan bahwa menulis membuatnya menjadi lebih leluasa dalam mengungkapkan perasaan, karena merasa *privasi* terjaga dan lebih bebas dalam menuliskan apa yang dirasakan, hal ini sesuai dengan teori dari pennebaker (2002), bahwa menulis merupakan bentuk pengungkapan masalah atau katarsis yang membuat menjadi lebih mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dan merasa lebih nyaman.

Kebiasaan menulis membuat individu lebih kritis terhadap dinamika kehidupan sosial di sekelilingnya, selain itu juga terlatih untuk berpikir memecahkan masalah dan menulis juga mampu mengasah kepekaan sosial (Divasari, 2012). Malchiodi (2007) menyebutkan terapi menulis merupakan salah satu dari terapi ekspresif yang digunakan untuk penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Pennebaker (1997), yang menjelaskan bahwa menulis mengenai pengalaman emosional, peristiwa traumatik dan kejadian menekan yang menyebabkan stress atau situasi *stressfull* akan berpengaruh dengan kesehatan mental seseorang. Selain itu, dapat juga meningkatkan kemampuan dalam mengelola dan menurunkan stress, mendapatkan *insight* atau pemahaman, mengurangi keluhan-keluhan fisik.

Hipotesis kedua yang menyatakan ada hubungan antara kepribadian introvert dengan kecenderungan *self injury* adalah di tolak, dengan koefisien korelasi sebesar 0,497 dengan signifikansi sebesar 0,072 yang artinya tidak ada hubungan antara kepribadian *introvert* dengan kecenderungan *self injury*. Selain kepribadian, ada banyak faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *self injury*. Menurut Martinson (1999), faktor penyebab dilakukannya *self injury* selain dari faktor kepribadian, yaitu ada faktor keluarga, kurang berperan dalam

mengekspresikan emosi serta kurangnya komunikasi antar anggota keluarga dan faktor psikologi, yaitu pelaku *self injury* merasakan adanya kekuatan emosi yang tidak nyaman dengan tidak mampu untuk mengatasinya.

Pelaku *self Injury*, melakukan tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja dikarenakan untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang. Ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosinya membuat remaja lebih memilih untuk menyakiti diri sendiri. Hubungan dengan keluarga sangat mempengaruhi remaja dalam mengeluarkan emosinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Kurniawaty (2012), yang dalam penelitiannya menjelaskan, bahwa pola asuh orang tua berperan penting bagi awal mula terjadinya pembentukan perilaku *self injury*, karena ketahanan seorang anak didasarkan dari penerapan anak dengan situasi di dalam keluarganya.

Faktor lain yang mempengaruhi remaja dalam melakukan *self injury* yaitu faktor psikologis, karena adanya perasaan kurang nyaman, seperti merasa kesepian, tidak diperhatikan, serta merasa tertekan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ronka (2011), yang mengatakan bahwa remaja yang memiliki orang-orang yang *supportive* dan dapat dipercaya di sekeliling mereka sangatlah penting karena tanpa orang-orang tersebut, remaja memiliki resiko lebih tinggi untuk melukai diri sendiri.

Penelitian Hadayati (2015), mengatakan bahwa Individu yang merasakan kesepian kronis biasanya akan memiliki afeksi yang negatif, menarik diri dari lingkungan sosialnya, kurang

mempercayai dirinya sendiri dan orang lain, merasa sering gagal, dan merasa tidak puas dengan hubungan sosial mereka jika dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian. Kondisi ini yang membuat remaja yang merasa kesepian cenderung melakukan *self injury*. Maidah (2013), juga menemukan bahwa perilaku melukai diri merupakan bentuk penyaluran emosi negatif akibat dari rasa sakit psikis yang dirasakan oleh pelakunya yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Beberapa situasi yang dirasa mendukung dalam melukai diri adalah kesepian dan merasa mendapat diskriminasi dari lingkungan serta perasaan tidak dianggap. Kondisi ini juga menjelaskan bahwa melakukan *self injury* tidak hanya bergantung dengan kepribadian individu tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pember *Ekspresif writing therapy* terhadap kecenderungan *self injury* pada remaja setelah diberikannya perlakuan atau terapi. Hal ini menunjukkan Kecenderungan *self injury* pada remaja dapat diturunkan dengan menggunakan *Ekspresif writing* yang berarti Terapi *writing ekspresif* cukup efektif dalam menurunkan kecenderungan *self injury* pada remaja. Kesimpulan lain dalam penelitian ini adalah tipe kepribadian *introvert* yang tidak ada hubungan dengan perilaku *self injury*

pada remaja, yang artinya faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan *self injury* bukan hanya tentang kepribadian, namun juga tentang faktor keluarga dan psikologis.

SARAN

Subjek Penelitian, diharapkan subjek lebih bisa mengungkapkan perasaannya melalui tulisan, seperti membuat *Diary*. Menulis *diary* diharapkan membuat subjek mampu menuliskan apa yang subjek rasakan, baik perasaan sedih, marah, ataupun senang di dalam *diary* tersebut, sehingga membuat subjek mengurangi kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri. Menulis *diary* juga membuat subjek lebih mampu merefleksikan perasaan yang dirasakannya.

Keluarga, dukungan keluarga merupakan dukungan yang utama bagi para subjek, seperti mendengarkan subjek bercerita kegiatannya atau keadaannya.

Pada peneliti lain, dalam intervensi *Ekspresif writing therapy* perlu memperhatikan minat dan bakat dari subjek, terutama dalam hal menulis. Selain itu penting dalam memperhatikan jenis kepribadian, sehingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. UMM Press : Malang
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (V))*. Washington, DC. American Psychiatric Association

- Anggraeni (2014). Hubungan tipe kepribadian introvert dengan kecanduan internet pada siswa kelas x di SMAN 1 Banjarmasin. *Jurnal Berkala Kedokteran, Vol.10, No.1*, hal :1-8 . Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin: Banjarmasin
- Azwar. S. (2013). *Metode Penelitian* Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Bolton, G. Howlett, S. Lago, C & Wright, J. K. (Editor). (2004). *Writing cure : An introductory handbook of writing in counseling and therapy*. Brunner-Routledge : New York
- Caperton, B. (2004). What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: *A Literature Review. A Research Paper*: University of Wisconsin-Stout.
- Estefan, D, (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *Jurnal Psikologi Volume 12 Nomor 1*. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul,: Jakarta
- Feist J, Feist GJ. (2002). *Theories of personality*. New York: McGraw Hill
- Halstead. R. O. (2014). Family dynamics and self-injury behaviors: a correlation analysis . *Journal of Marital and Family Therapy* : Hoboken Vol. 40, Iss. 2 (April, 2014) : 246-59.
- Hedges, P. (1993). *Understanding Your Personality with Myers Briggs and More*. Press Shel-don : London
- Hidayati, D. S (2015). Kesepian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. Psymphatic, *Jurnal Ilmiah Psikologi* Juni 2015, Vol. 2, No. 2, Hal: 185– 198. Universitas Muhammadiyah Malang : Malang
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga : Jakarta
- Kanan, L. M and Jennifer. F. (2005). *Self Injury: Awareness and Strategies for School Mental Health Provider*. Artikel. Online at. www.docstoc.com–diakses 25 april 2018
- Klonsky, E. D. & Muehlenkamp, J.J. (2007). Self Injury: A Research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology: in session*, 63, 1045 -1056.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury(Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi Vol. 1, No.1*. Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Jakarta : Jakarta
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder and Skill Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. The Guilford Press : New York
- Maidah, D. (2013). *Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa pelaku Self Injury*. *Journal of Developmental and Clinical psychology*: onservation University

- Malchiodi, C. A., (2007). *The art therapy sourcebook*. New York, NY: McGraw-Hill
- Martison, D. (1999). *Self Injury Fact Sheet*. Amazon : New York
- Maslim, R. (2013). *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa, Ppdgj dan DSM-5*. PT. Nuh Jaya : Jakarta
- National Institute for Clinical Excellence (NICE). (2004). *The short-term physical and psychological management and secondary prevention of self-harm in primary and secondary care*. London.
- Nursyahrurahmah (2017). Hubungan antara kepribadian introvert dan kelekatan teman sebaya dengan kesepian remaja. *Jurnal Ecopsy, Volume 4 Nomor 2*. Fakultas psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang: Malang
- Nock, M. K., Prinstein, M. J., & Sterba, S. K. (2010). Revealing the form and function of self-injurious thoughts and behaviors: a real-time ecological assessment study among adolescents and young adults. *Psychology of Violence, (1)*, 36-52.
- Prawirtasari, J. E., Siswanto. (2003). *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Simtom-simtom Depres Pada Mahasiswa. Sosiohumanika*.
- Pennebaker, J. W & Chung, (2007) . *Expressive writing : connections to physical and mental health*. The University of Texas at MacInnis, C.C; Mackinnon, S.P; MacIntyre, Austin.
- Rahmawati. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Jurnal ilmiah Psikologi terapan. ISSN: 2301-8267 Vol. 02, No.02*.
- Rohmadani. (2017). Relaksasi dan terapi menulis ekspresif sebagai penanganan kecemasan pada difabel daksa. *Journal of Health Studies, Vo. 1, No.1*, Hal: 18-27.
- Rohmadani. (2017). Relaksasi dan terapi menulis ekspresif sebagai penanganan kecemasan pada difabel daksa. *Journal of Health Studies, Vo. 1, No.1*, Hal: 18-27.
- Romas. (2010). Self injury ditinjau dari konsep dirinya. *Jurnal Psikologi-ISSN : 1858-3970. Vol 8, 40-51*
- Santrock J. W. (2007). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi ke enam. Jakarta : Erlangga
- Sindiro, L. F. (2016). *Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress*. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.
- Soesilo, A. (2013). Perilaku melukai diri sendiri (*Self Injurious Behavior*). *Jurnal UNIKA : Semarang*.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta: Bandung.
- Sutton, J. (2005). *Healing The Hurt Within: Understanding Self Injury Heal The Emotional Wounds. How To Books : Oxford*
- Suryabrata, S. (2014). *Metodologi Penelitian Cetakan Ke 25*. PT Rajagrafindo Persada : Jakarta

- Tiyarestu. (2015). *Perbedaan Communication Privacy Management di Media Sosial Twitter pada Remaja dengan Tipe Kepribadian Extravert dan Introvert. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol. 04 No. 1.*
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self-injury: A practical guide.* New York: The Guilford Press.
- Whitlock, Janis L, and John E. (2006). *The Virtual Cutting Edge: The Internet and Adolescent Self-Injury.* *Journal of Psychology.* Vol. 42, No. 3, 000–000: Cornell University.