

Menulis Naratif dengan Menjaraki-Diri Mampu Menurunkan Gejala Depresi

*Setiawati Intan Savitri**, Bagus Takwin, Indri Romdonah
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia
Universitas Mercubuana Jakarta
e-mail : *intan.savitri72@gmail.com

Received: 6th September 2019/*Revised:* 12th December 2019/*Accepted:* 28th December 2019

Abstract. This study examined the effectiveness of writing techniques using own-name as an intervention to reduce the level of depression. Two interventions applied were expressive writing and narrative self-distancing. Five participants were young adults with moderate depression involved. Two people participated in expressive writing intervention and 3 others participated in self-distancing narrative writing intervention. This study used a single case-design experimental method and quantitative content analysis. The intervention process used A-B-A design with 3 phases (pre-intervention, intervention, and follow-up) during 3 consecutive weeks (1 week for each phase). BDI-II used as a baseline to measure the level of participants' depression with a score between 0 - 63. The results showed that the level of 3 participant's depression who wrote narratives with self-distancing continued to decrease, meanwhile 2 participants who wrote expressive writing showed inconsistent BDI-II results. Inter-rater validation used Cohen's Kappa showed a very good result (0.759 - 0.844). Content analysis showed participants in the self-distancing narrative writing group were relatively less used depressive sentences rather than participants in the expressive writing group.

Keywords: narrative writing, self-distancing, depression, single subject case design

Abstrak. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk membuktikan pengaruh dari teknik penulisan menggunakan nama-diri, sebagai intervensi untuk mengurangi tingkat depresi. Dua intervensi diberikan yaitu penulisan ekspresif dan narasi menjaraki-diri (*self-distancing*). Partisipan sebanyak 5 orang adalah dewasa awal memiliki tingkat depresi sedang. Sebanyak 2 partisipan diberi intervensi penulisan ekspresif dan 3 partisipan diberi intervensi penulisan naratif menjaraki-diri. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain kasus tunggal dan analisis konten kuantitatif. Proses intervensi menggunakan desain A-B-A dengan 3 fase (pra-intervensi, intervensi dan tindak lanjut) dengan masing-masing fase dilakukan selama 1 minggu berturut-turut (total 3 minggu). Instrumen BDI-II diadministrasikan sebagai *baseline* untuk mengukur tingkat depresi partisipan dengan skor antara 0 – 63. Hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi 3 partisipan yang menulis narasi dengan menjaraki-diri terus menurun, 2 peserta yang menulis ekspresif menunjukkan hasil BDI-II yang tidak konsisten. Validasi antar *rater* menggunakan Kappa Cohen menunjukkan hasil yang sangat baik (0,759 - 0,844). Analisis isi menunjukkan bahwa partisipan yang menulis naratif dengan menjaraki-diri relatif mengurangi penggunaan kalimat yang menunjukkan depresi dibandingkan dengan peserta dalam kelompok menulis ekspresif.

Kata Kunci: menulis naratif, menjaraki-diri, depresi, desain kasus tunggal

Data menunjukkan prevalensi penderita depresi di Indonesia sebesar 9.8% dari jumlah penduduk dan diantaranya hanya 9% yang mengonsumsi obat secara rutin atau menjalani terapi psikologis. Salah satu alasan yang banyak dikemukakan oleh penderita depresi untuk tidak mengonsumsi obat ataupun menjalani terapi psikologis adalah karena merasa sudah sehat yaitu sebanyak 36.6% (Riskesmas, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa informasi tentang penanganan depresi tidak cukup dipahami oleh masyarakat Indonesia. Padahal depresi merupakan penyebab utama masalah kesehatan dan ketidakmampuan di seluruh dunia. Hingga awal tahun 2017 tercatat sudah sekitar 300 juta orang menderita gangguan mental ini dimana adanya kenaikan angka penderita depresi lebih dari 18 persen sejak 2005 (WHO dalam CNN Indonesia, 2017).

Banyak masyarakat awam mempersepsi bahwa depresi adalah hal yang sama dengan stres, padahal dua hal tersebut merupakan kondisi yang berbeda. Weinberg dan Gould (2003) mendefinisikan stres sebagai sebuah kondisi yang didalamnya terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan baik fisik maupun psikis dan kemampuan memenuhinya. Jika seseorang gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut maka akan berdampak krusial. Stres atau tekanan berdampak baik bagi individu jika dapat menjadi motivasi, namun berdampak buruk ketika menyebabkan seseorang tidak dapat berfungsi secara sosial dengan baik.

Sedangkan depresi merupakan stres yang berlangsung lebih lama, dengan ciri-ciri terdapat pemikiran negatif yang terus-menerus tentang diri dan situasi yang dihadapinya, kesulitan berfungsi secara sosial, berkurangnya motivasi dan energi, perasaan sedih dan putus-asa yang berlangsung lama, kesulitan mengambil keputusan, merasa bahwa hidup tidak

berguna dan persoalan tidak bisa diatasi, hingga munculnya keinginan bunuh diri (Tafet & Nemeroff, 2015). Geisner (2006) mengutip pandangan Beck (1985) yang menyatakan bahwa depresi merupakan suatu kontinum dan berpendapat bahwa *treatment* diperlukan dalam semua tingkatan. Tidak ada pengecualian untuk penanganan gangguan depresi pada tingkat manapun, karena sifatnya yang kontinum maka kemungkinan perkembangan depresi menuju tingkat yang lebih serius adalah besar. Namun kurangnya pemahaman publik terkait gangguan mental dan adanya stigma masyarakat yang sering mengartikan gangguan mental sebagai sakit jiwa, serta ketidakmampuan penderita terutama secara materil membuat banyak pihak yang mengalami depresi tidak mendapatkan penanganan yang layak.

Pada umumnya model intervensi yang biasa digunakan sebagai terapi untuk menurunkan gangguan depresi adalah *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) dan/atau *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT). Namun, intervensi jenis ini sangat kompleks, memerlukan pelatihan yang intensif, dan membutuhkan terapis khusus yang ahli dibidangnya (Travers-Hill, 2017). Sebagai ganti alternatifnya, banyak penelitian baru menguji beberapa teori yang menyebutkan bahwa aktivitas menulis mempunyai banyak keuntungan bagi kesehatan mental, salah satunya bermanfaat untuk mereduksi gangguan depresi. Menulis ekspresif dan menulis naratif dengan menjaraki-diri atau *self-distancing* menjadi *trend* baru dalam perkembangan model intervensi terhadap pasien dengan kecenderungan depresi yang termasuk didalamnya kondisi stres dan depresi.

Pennebaker (2002) mengungkapkan bahwa salah satu metode intervensi yang paling mudah, bisa dilakukan sendiri, dengan biaya murah, tidak terbatas oleh waktu dan dapat dilakukan oleh siapa saja

yaitu dengan melakukan *expressive writing*. Aktivitas menulis membuat seseorang berpikir tentang peristiwa yang ia alami secara lebih terstruktur dan terdapat pengelolaan emosi serta aktivasi elemen objektif pada klien, berpotensi meredakan perenungan (*ruminaton*) yang bersifat maladaptif terkait peristiwa tersebut (Margola, Travagin & Dennis, 2018)

Meskipun demikian, masih terdapat hasil beragam pada penelitian yang mencoba menjelaskan efektivitas menulis ekspresif dan menulis naratif dengan menjaraki-diri. Sebagian hasil dari intervensi menulis ekspresif yang meminta seseorang untuk menceritakan perasaan dan peristiwa negatif yang dialaminya dengan menggunakan kata ganti personal pertama (diri sebagai subjek), diperoleh pengaruh yang menguntungkan bagi partisipan.

Pada populasi sub-klinis, efek menulis ekspresif menunjukkan bukti adaptif terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti peningkatan kekebalan fungsi tubuh (Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988) dan berkurangnya tingkat kunjungan ke rumah sakit (Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990). Namun terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil berbeda yakni pada partisipan yang baru saja mengalami perceraian (pria & wanita) justru mengalami kondisi emosional yang memburuk (Barra, et. al, 2013). Demikian pula partisipan yang tidak mampu berjarak dengan diri dan permasalahannya, justru larut (*immersed*) dengan pengalaman dan perasaan negatifnya, sehingga menyebabkan kondisi emosionalnya semakin memburuk (Yasinski, Hayes & Laurenceau, 2016).

Pada penelitian *self talk* yang menggunakan intervensi menjaraki-diri (*self-distancing*) yaitu menggunakan kata ganti nama (diri sebagai objek), proses menjaraki-diri tersebut mampu

memisahkan antara diri subjek dengan diri objek (sebagai amatan). Ditemukan bahwa proses ini mengurangi kecemasan individu saat bersiap untuk berbicara di depan umum (Kross, 2014). Sehingga muncul dugaan bahwa jika berbicara pada diri sendiri (*self talk*) dengan menggunakan nama-diri dapat meningkatkan kepercayaan diri untuk berbicara di depan umum, maka kemungkinan menulis dengan menjaraki-diri (*self-distancing*) juga akan mampu menjawab *problem* yang muncul dalam teknik menulis ekspresif dan dapat menghasilkan refleksi diri yang lebih adaptif (Bahiyah & Savitri, 2018).

Bagaimana mekanisme menjaraki-diri dapat memberikan hasil yang adaptif? Diduga, mekanisme kognitif yang mengambil jarak mental dari diri (emosi dan situasinya) menyebabkan individu menjadi tidak terlalu reaktif, lebih objektif dan dapat memaknai kembali peristiwa negatif yang dialaminya dengan lebih positif (Ayduk & Kross, 2011; Savitri, Takwin, & Ariyanto, 2019). Menjaraki-diri mengacu pada proses mental dimana individu mengambil langkah mundur (*step-back*) dari pengalaman dirinya sebagai upaya untuk mengevaluasi atau memeriksa kembali pengalaman tersebut dari luar dirinya atau pengalaman yang dipisahkan dari dirinya, sehingga ia menggunakan perspektif seorang pengamat yang mengamati diri-sendiri secara mental untuk mempermudah identifikasi pengalaman internalnya (Travers-hill et al., 2017).

Pada penelitian ini, proses menjaraki-diri akan dipraktikkan dengan cara menulis menggunakan kata-ganti nama diri (bukan kata ganti personal pertama "saya" atau "aku") (Kross et al., 2014; Savitri et al., 2019). Sebagai contoh, jika individu menggunakan kata ganti personal pertama (menulis ekspresif) untuk menceritakan pikiran dan perasaan terdalamnya tentang peristiwa negatif yang dialaminya, maka ia

akan menulis “saya sangat terpukul ketika mengetahui bahwa saya menderita sakit yang dapat disembuhkan”. Sebaliknya, jika individu (bernama Ali) menggunakan kata ganti *nama-diri* maka individu akan menulis, “Ali sangat terpukul ketika mengetahui bahwa ia menderita sakit yang tak dapat disembuhkan”. Dengan demikian tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan proses penurunan gejala depresi pada penderita gangguan depresi melalui teknik menulis ekspresif (*expressive writing*) dan melalui teknik menulis naratif dengan menjaraki-diri (*narrative writing*), menggunakan *single-case subject design*.

Metode

Partisipan Penelitian

Desain subyek tunggal atau *single subject case design* dipilih karena metode ini diharapkan mampu menjelaskan secara detil bukti mekanisme (*evidence based*) atau proses menurunnya tingkat depresi dengan menggunakan teknik menulis yang berbeda (*expressive writing vs narrative writing*).

Partisipan dari penelitian ini adalah pasien depresi dari salah satu dokter spesialis kejiwaan di Jakarta, yang dipilih secara *purposive* berdasarkan rekomendasi dokter dengan ciri-ciri diagnosis depresi. Peneliti melakukan wawancara awal untuk memperoleh kesediaan partisipan (*informed consent*). Desain subjek tunggal hanya melibatkan satu partisipan, akan tetapi dalam satu studi penelitian biasanya melibatkan beberapa peserta (3-8 peserta). Setiap peserta berfungsi sebagai kontrolnya sendiri.

Analisis dalam prosedur ini, kinerja sebelum intervensi (*baseline/pre-test*) dibandingkan dengan kinerja selama dan

atau setelah intervensi (*post-test*). Pada penelitian ini, terdapat 6 partisipan yang semula bersedia untuk terlibat sehingga setiap kelompok intervensi akan memiliki jumlah partisipan yang sama, 3 partisipan untuk intervensi menulis ekspresif dan 3 partisipan untuk intervensi menulis naratif dengan menjaraki-diri. Namun, pada pertengahan penelitian, satu partisipan (dari kelompok menulis ekspresif) mengundurkan diri.

Instrumen Penelitian

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan BDI-II (*Beck Depression Inventory-II*) yang sebelumnya telah dilakukan uji validasi alat ukur melalui pendapat ahli (*expert judgment*) dari seorang psikolog dan seorang sains psikologi. Uji reliabilitas juga dilakukan meskipun BDI-II termasuk alat ukur standar yang telah banyak digunakan oleh peneliti dan memiliki angka *alpha-cronbach* yang memadai. Uji reliabilitas *Beck Depression Inventory* (BDI) dilakukan oleh Beck (1985) dengan teknik belah dua, diperoleh $r_{xy} = 0,86$ dan meningkat menjadi $r_{xy} = 0,93$ setelah dikorelasi dengan rumus *Rank Spearman*. Kuesioner yang telah diuji, menghasilkan koefisien *alpha-cronbach* sebesar 0,916 sehingga dapat dikatakan reliabel. Peneliti juga melakukan telaah penggunaan alat ukur BDI-II pada populasi di Indonesia yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut reliabel, terlihat pada Tabel.1.

Prosedur Penelitian

Setelah dilakukan pengukuran *baseline/pre-test*, didapatkan hasil seluruh partisipan tergolong pada depresi sedang ($M = 23,4$; $SD = 2.1$), kemudian secara acak (peneliti mengundi nama partisipan) untuk

Tabel. 1.

Reliabilitas BDI-II pada beberapa penelitian di Indonesia

Judul	Penulis	Tahun	Institusi	Validitas	Reliabilitas
Pengaruh <i>Expressive Writing</i> terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya	Rezya Dahlia M	2012	Universitas Airlangga	<i>Content Validity</i>	$\alpha = 0.73$
Hubungan antara Depresi dengan Kualitas Hidup Aspek Sosial pada ODHA	Selvia Widyarsono	2013	Universitas Pendidikan Indonesia	<i>Content Validity</i>	$\alpha = 0.92$
Perbedaan Tingkat Depresi Remaja Madrasah Aliyah Al-Qodri yang Tinggal di Rumah dan di Pondok Pesantren	Septian Alfian Haqiqi	2013	Universitas Jember	<i>Content Validity</i>	$\alpha = 0.929$

dapat dikelompokkan dalam intervensi menulis ekspresif (EW) atau menulis naratif dengan menjaraki-diri (NW) sehingga didapatkan daftar seperti pada tabel 2.

Tabel. 2

Hasil baseline partisipan

No	Partisipan	Intervensi	Usia (thn)	Skor BDI	Tingkat Depresi
1.	AU	NW	23	21	Moderat
2.	SR	EW	27	28	Moderat
3.	FK	EW	25	24	Moderat
4.	JN	NW	22	23	Moderat
5.	RDI	NW	21	21	Moderat

Intervensi menggunakan teknik menulis ekspresif (EW) dan menulis naratif dengan menjaraki-diri (NW) menggunakan media yang didesain seperti buku harian. Partisipan yang terbagi menjadi dua kelompok diminta untuk menulis selama 4 hari berturut-turut dengan rentang waktu 15 menit setiap harinya menggunakan alat perekam layar DU *recorder*. Pada kelompok menulis ekspresif, partisipan akan diminta menulis tentang peristiwa atau kejadian yang menekan (*stressful*) yang pernah mereka alami atau sedang mereka alami.

Partisipan boleh menulis apa saja se-ekspresif mungkin, tanpa perlu memperhatikan ejaan kata, maupun tata bahasa yang formal, yang ditekankan adalah partisipan menulis dengan dirinya sebagai subjek. Sedangkan pada kelompok menulis naratif menjaraki-diri (*self-distancing*), partisipan diminta untuk menulis dengan menggunakan kata ganti orang ketiga, yakni menceritakan kembali peristiwa atau kejadian *stressful/traumatik*, seperti seorang pengamat menceritakan orang lain (diri sebagai objek). Seperti contoh, alih-alih menggunakan kata "*Saya merasa sakit*" dapat diubah menjadi "*Dewi/Wanita itu/Dia merasa sakit*". Keseluruhan prosedur dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel. 3

Analisis Data

Teknik yang digunakan untuk menganalisa hasil skor BDI-II yang diperoleh dari proses penelitian eksperimental SCD adalah dengan melakukan *visual analysis*. Analisis ini menampilkan grafik dari data dari setiap pengukuran yang dilakukan. Pada

penelitian ini dilakukan 3 kali pengukuran (A-B-A) yakni: *baseline/pretest, post-test* (setiap kali selesai menulis selama 3 hari berturut-turut) dan *follow up*. Sehingga peneliti dapat langsung membandingkan efek dari intervensi secara langsung (Horner, 2005).

Sedangkan teknik analisis konten kuantitatif (satuan frekuensi kalimat) divalidasi dengan menggunakan *inter-rater agreement*. Analisis konten kuantitatif dilakukan oleh 2 orang *rater* terlatih, persetujuan yang dimaksud adalah berkaitan dengan seberapa banyak kalimat

depresif dalam tulisan yang dihasilkan oleh partisipan (Cavanagh, 2017).

Untuk memudahkan *rater* dalam menganalisa dan agar hasil analisa dapat valid maka peneliti terlebih dahulu menyusun kamus indikator depresi yang berisi pengertian dari masing-masing indikator depresi berdasarkan teori Aaron Beck (Beck, 1970) dalam *Beck Depression Inventory Test II* yang diambil pengertiannya baik dari kamus psikologi karya J.P Chaplin (2005) maupun dari Kamus Besar Bahasa Indonesia *ed.V* (2013) yang diakses melalui portal *online* KBBI.

Tabel. 3

Prosedur Pelaksanaan Penelitian

	Tujuan	Waktu Pelaksanaan	Metode Pelaksanaan
1	Pertemuan Awal Pembinaan <i>rapport</i> dan penjelasan prosedur penelitian	30 menit - 1 Jam	Membangun <i>rapport</i> untuk menarik partisipan agar bersedia mengikuti proses penelitian. Menanyakan data diri partisipan dan partisipan mengisi <i>Inform Consent</i>
2	Pengukuran Awal Proses <i>screening</i> dari partisipan yang mengikuti penelitian, melihat kesesuaian tingkat depresi awal partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian	10-15 menit	Partisipan diminta untuk mengisi alat ukur BDI-II, terdiri dari 21 kelompok pertanyaan, yang masing-masing kelompoknya terdapat 4 <i>item</i> , partisipan diwajibkan untuk memilih 1 dari 4 <i>item</i> di setiap kelompok pernyataannya
3	Intervensi Mendapatkan hasil tulisan partisipan sebagai objek analisa, dan sebagai media partisipan untuk membantu pengurangan tingkat depresi	1 minggu setelah melaksanakan pengukuran pra intervensi,	Partisipan diberikan instruksi menulis sesuai dengan kelompok intervensi yang telah dibagikan pada proses pra intervensi, dilakukan sebanyak empat sesi menulis selama empat hari berturut-turut, per sesinya dilakukan selama 15 menit
4	Pasca Intervensi Mendapatkan gambaran kondisi tingkat depresi partisipan sesaat setelah melakukan intervensi	Setelah melakukan intervensi pada sesi terakhir hari ke empat	Metode pelaksanaan sama seperti pada saat proses pengukuran awal pra intervensi
5	Pengu-kuran Akhir (Fase <i>Follow-Up</i>) Mendapatkan gambaran kondisi tingkat depresi partisipan pasca intervensi, mengukur sejauh mana konsistensi	1 minggu setelah melaksanakan pengukuran pasca intervensi,	Pengukuran akhir sekaligus sebagai <i>debriefing</i> . Metode pelaksanaan sama seperti pada saat pra dan pasca intervensi, bedanya menggunakan media kuisioner kertas secara langsung

Pengertian indikator ditetapkan hanya pada pengertian secara *denotative* dan *eksplisit* saja, agar hasil analisa dapat lebih spesifik. Metode *inter-rater agreement* digunakan untuk menganalisa isi atau konten tulisan. Validasi isi menggunakan metode konfirmasi antara dua *independent-rater* untuk mengobjektifikasi data. Ukuran berdasarkan konsistensi penilaian dua responden berbeda terhadap suatu konstruk, karena belum tentu pengamat menafsirkan jawaban dengan cara yang sama.

Uji reliabilitas pada metode *inter-rater agreement* menggunakan koefisien kesepakatan *Cohen's Kappa*. Penggunaan Koefisien Kappa tepat digunakan ketika *rater* yang terlibat tidak banyak, biasanya satu partisipan dinilai oleh dua *rater*, skor hasil penilaiannya bersifat kategori, dan biasanya hanya 2 kategori yang dikode yakni 0 dan atau 1. McHugh (2012) mengkategorikan tingkat reliabilitas antar *rater* sebagaimana dalam tabel 4.

Tabel. 4
Tingkat Reliabilitas Rater Cohen Kappa

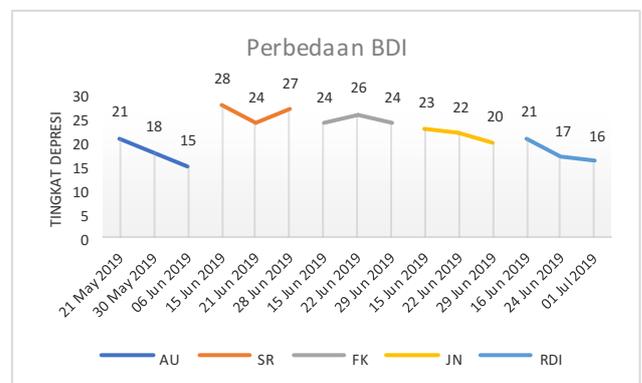
No	Nilai	Keterangan
1.	<0,4	Buruk
2.	0,4-0,6	Cukup
3.	0,6-0,75	Baik
4.	>0,75	Sangat Baik

Hasil

Hasil dari penelitian ini terbagi menjadi dua bagian penting, pertama adalah pengukuran tingkat depresi partisipan dengan teknik analisis visual yang membandingkan skor BDI-II pada *pre-post* serta tindak-lanjut yang menunjukkan efek dari intervensi menulis dengan menggunakan dua teknik menulis, lalu membandingkan hasil dari kedua teknik tersebut. Kedua, melakukan analisis konten secara kuantitatif dengan cara melakukan skoring ada tidaknya tanda-tanda depresi

pada tulisan partisipan dilakukan oleh 2 *rater* terlatih mengacu pada kamus kata/kalimat depresif, kemudian menguji reliabilitasnya dengan *Cohen's Kappa inter-rater agreement* kemudian menghitung prosentase frekuensi kemunculan kalimat depresif diantara seluruh kalimat yang ditulis partisipan. Penghitungan kalimat depresif dengan mengacu pada Kamus Kalimat Depresi berdasarkan Dimensi pada BDI-II dan juga kalimat denotatif (makna nyata) sebagaimana pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI 5).

Dugaan dalam penelitian ini bahwa terdapat perbedaan efek dari kedua teknik menulis, terbukti. Uji hipotesis memperlihatkan bahwa teknik menulis naratif dengan menjaraki-diri terlihat lebih memiliki efek yang konsisten dalam menurunkan tingkat depresi dibandingkan dengan teknik menulis ekspresif, sebagaimana terlihat pada Gambar 1. yang menunjukkan analisis visual dari kelima partisipan.



Gambar.1 Perbedaan BDI-II Pre-Post-Tindak Lanjut keseluruhan Partisipan

Berdasarkan analisis visual sebagaimana Gambar 1. terlihat bahwa partisipan pada kelompok menulis naratif dengan menjaraki-diri (AU, JN, RDI) terlihat memiliki pola skor BDI-II yang terus menurun, sedangkan partisipan pada kelompok menulis ekspresif (SR dan FK) memiliki pola yang tidak konsisten, SK terlihat menurun pada skor *post-test*,

kemudian menaik pada skor tindak-lanjut, meskipun skor tindak lanjut lebih rendah daripada skor pre-test. Sedangkan FK skor *post-test* justru menaik dan skor tindak-lanjut kembali seperti skor *pre-test*.

Berdasarkan analisis visual tersebut, peneliti melakukan perangkungan untuk total penurunan BDI-II, terlihat semakin jelas bahwa skor akhir dari teknik menulis naratif dengan menjaraki-diri berada pada tiga besar dari keseluruhan partisipan, sebagaimana terlihat pada Tabel 5

Tabel 5
Rangking Skor BDI Desain A-B-A

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	AU	NW	21	18	-3	15	-3	-6
2	RDI	NW	21	17	-4	16	-1	-5
3	JN	NW	23	22	-1	20	-2	-3
4	SR	EW	28	24	-4	27	3	-1
5	FK	EW	24	26	2	24	-2	0

*tanda minus (-) menunjukkan penurunan skor; 1 = *ranking*, 2= partisipan; 3 = intervensi; 4 = *pre-test*; 5 = *post-test*; 6 = *Gain score*; 7 = Tindak-lanjut; 8 = *gain-score TL*; 9 = total score akhir BDI-II

Berdasarkan hasil pada tabel 5. tersebut, pertanyaan penelitian berikutnya adalah mekanisme apa yang mendasari turunnya skor BDI-II pada partisipan yang menulis dengan teknik naratif dengan menjaraki diri dan menulis dengan teknik menulis ekspresif? Untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut, dilakukan analisis konten kuantitatif dengan menggunakan skoring frekuensi munculnya kalimat depresif pada tulisan partisipan, yang divalidasi dengan *inter-rater agreement* (2 rater terlatih) pada setiap naskah partisipan. Pada Tabel. 6 terlihat bahwa kelompok menulis naratif menjaraki-diri memiliki *persentase* kalimat depresif yang tidak jauh berbeda dengan prosentase kalimat depresif pada kelompok menulis ekspresif. Namun, jika dilihat *rata-rata* jumlah kalimat depresif pada kelompok menulis naratif dengan menjaraki-diri nampak cenderung lebih sedikit dibandingkan dengan rata-rata jumlah kalimat depresif pada kelompok menulis-ekspresif.

Tabel .6
Persentase dan Rata-rata Kalimat Depresif

	AU (NW)	RDI (NW)	JN (NW)	SR (EW)	FK (EW)
Jumlah Kalimat					
Hari 1	15	18	14	32	18
Hari 2	21	15	14	20	11
Hari 3	13	12	12	19	12
Hari 4	9	13	10	28	10
Total	58	58	50	99	51
Rater 1					
Jumlah Kalimat Depresif					
Hari 1	4	5	7	11	8
Hari 2	14	1	4	4	5
Hari 3	2	2	4	4	3
Hari 4	1	6	7	7	2
Total	21	14	22	26	18
Rata-Rata dalam 4 Hari	5,25	3,5	5,5	6,5	4,5
Persentase	36%	24%	44%	26%	35%

	AU (NW)	RDI (NW)	JN (NW)	SR (EW)	FK (EW)
Rater 2					
Jumlah Kalimat Depresif					
Hari 1	2	3	8	11	9
Hari 2	13	2	6	3	6
Hari 3	2	3	4	5	2
Hari 4	0	6	6	9	3
Total	17	14	24	28	20
Rata-Rata dalam 4 Hari	4,25	3,5	6	7	5
Persentase	29%	24%	48%	28%	39%
Inter-rater Agreement	0,844**	0,812**	0,759*	0,874**	0,833**

Reliabel; **Sangat Reliabel

Jika analisis visual dinamika skor BDI-II digabungkan dengan analisis konten kuantitatif maka dapat dilihat bahwa secara konsisten partisipan yang menulis naratif dengan menjaraki-diri relatif lebih sedikit dalam rata-rata jumlah menuliskan kalimat depresif dalam 4 hari berturut-turut. Hal ini terlihat dari persentase kalimat depresif yang relatif lebih rendah dari sisi jumlah kalimat depresif dengan *inter-rater agreement* yang sangat baik, dibandingkan dengan partisipan yang menulis ekspresif. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat mekanisme yang memadai untuk menurunkan tingkat depresi partisipan.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa menulis naratif dengan menjaraki-diri relatif lebih efektif dalam menurunkan tingkat depresi. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa aktivitas menulis memiliki mekanisme yang dapat membantu individu untuk melakukan *self discloser* atau pengungkapan diri (Pennebaker & Chung, 2014). Selain partisipan memperoleh manfaat karena dapat mengungkapkan perasaan/pemikiran depresinya saat menulis, juga terdapat mekanisme pengaturan kognitif karena menulis melibatkan aktivitas mengingat kembali sebuah peristiwa

kemudian mendorong penulis untuk mengatur kembali (*rearrange*) dalam tata-bahasa yang dapat dipahami oleh dirinya sendiri maupun orang lain yang membacanya, dan juga dalam meregulasi emosi (Donnelly & Murray, 1991).

Pada budaya timur, mengungkapkan diri pada orang lain tidak selalu dapat dilakukan, karena berpotensi mendapat komentar yang tidak mendukung secara sosial, sehingga menulis dapat menjadi alternatif untuk meregulasi emosi dan menemukan makna tanpa melibatkan orang lain. Namun saat menulis naratif, perlu juga mempertimbangkan persoalan apa yang menyebabkan individu mengalami depresi, apakah terkait dengan persoalan personal atau relasional. Hal ini dikarenakan pada penelitian yang dilakukan oleh Katzir dan Eyal (2013) diketahui bahwa terdapat potensi kesulitan individu untuk menurunkan emosi negatif yang muncul jika emosi negatif yang muncul adalah emosi sosial yang disadari (*social conscious emotion*) seperti harga-diri atau malu yang disebabkan karena relasi interpersonal yang maladaptif.

Aktivitas menulis yang tidak mengaktifkan jarak-diri antara penulis dengan persoalan yang sedang dituliskannya akan menyebabkan individu terlarut dengan emosinya sendiri dan bersifat maladaptif. Sehingga, menjaraki-

diri (*self-distancing*) adalah poin penting pada saat individu menulis tentang persoalan dirinya sendiri (Yasinski, Hayes, & Laurenceau, 2016). Dalam penelitian *self talk* juga disarankan untuk menggunakan kata ganti nama-diri yang merujuk pada dirinya sendiri saat memotivasi diri (Kross, Ayduk, & Mischel, 2005). Penggunaan kata-ganti nama diri dalam menulis, terbukti mampu memisahkan individu dari diri yang sedang bermasalah sebagai objek tulisan dengan diri yang sedang menulis (subjek) contohnya: "*Saya (penulis) melihat Intan (nama-diri penulis) mengalami peristiwa yang mengguncang dirinya. Intan merasa sedih dan terpuruk*" (Savitri et al., 2019). Penggunaan nama-diri yang ditulis dalam naskah, menunjukkan bahwa secara mental manusia memiliki kemampuan metakognisi, yakni secara mental membayangkan dirinya sendiri sebanyak objek pengamatan, dan dengan mekanisme *self empathy* merasakan kembali perasaan yang pernah dirasakannya atas peristiwa yang sudah pernah dialaminya ((Dimaggio, Semerari, Carcione, Procacci, & Nicolo, 2006).

Mekanisme menulis naratif dengan menjaraki-diri menggunakan nama-diri, juga didukung oleh teori jarak psikologis (Davis, Gross, & Ochsner, 2011; Liberman, Trope, & Stephan, 2007) yang menyatakan bahwa peristiwa emosional dapat diturunkan tingkat gangguannya dengan cara mengingatnya atau mengimajinasikannya dengan cara berjarak. Dalam penelitian ini teknik menjaraki-diri digunakan dengan cara menggunakan kata-ganti nama-diri sehingga hasilnya peristiwa emosional menjadi tidak lagi terlalu mengganggu secara emosional, tidak lagi intens atau menekan.

Kesimpulan

Simpulan dari penelitian ini, menulis naratif dengan menjaraki-diri relatif mampu menurunkan tingkat depresi (*moderate*) partisipan dengan lebih baik dibandingkan dengan menulis ekspresif. Persentase kalimat depresif yang terdapat pada tulisan partisipan kelompok menulis naratif dengan menjaraki-diri, relatif lebih sedikit dibandingkan pada partisipan yang menggunakan teknik menulis ekspresif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dari sisi jumlah partisipan, sehingga sangat memungkinkan untuk ditambahkan jumlah partisipan pada penelitian selanjutnya, sehingga generalisasi akan lebih kuat. Meskipun usia dan tingkat depresi telah dikontrol, namun ada baiknya pada penelitian selanjutnya dapat dikembangkan pada populasi usia yang berbeda dan juga tingkat depresi yang berbeda. Jenis kelamin juga dapat menjadi variabel yang diperhitungkan dalam penelitian selanjutnya, mengingat pada penelitian ini variabel jenis kelamin tidak dikontrol.

Daftar Pustaka

- Bahiyah,S & Savitri,.S.I (2018) Validasi Struktur Internal Alat Ukur Refleksi Diri Adaptif Melalui CFA. Jurnal Psikologi, UGM. ISSN 0215-8884. DOI. 10.22146/Jpsi.34966. Universitas Gadjahmada
- Beck, A. T. (1970). Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antoni, TX: Psychological Cooperation.

- Cavanagh, S. (1997). Content analysis: concepts, methods and applications. *Journal of Nurse Researcher*, 4(3), 5-16.
- Davis, J.I., Gross, J.J & Oschner, K.N (2011) Psychological Distance and Emotional Experience: What You See Is What You Get. *Emotion*. American Psychological Association. Vol.11, No.2, 438-444 1528-3542/11/\$12.00 DOI: 10.1037/a0021783
- Dhani, A. (2016, 10 September). Mahalnya Depresi. Tirto.id. Tersedia: <https://tirto.id/mahalnya-depresi-bA1q>. (Akses: 01 May 2019)
- Evans, V., Axelrod, S. (2011). Kadzin Single-Case Research Designs (2nd Ed). *Child and Family Behavior Therapy*, 34(1), 76-79
- Frisina, P. G., Borod, J. C., Lepore, S. J. (2004). A Meta-Analysis of the Effects of Written Emotional Disclosure on the Health Outcomes of Clinical Populations. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(9)
- Geisner, I. M., Neighbors, C., Larimer, M. E. (2006). A Randomized Clinical Trial of a Brief, Mailed Intervention for Symptoms of Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(2), 393-399
- Giovanetti, A. K., Revord, J. C., Sasso, M. P., Haefel, G. J. (2019). Self Distancing May Be Harmful: Third Person Writing Increase Levels of Depressive Symptoms Compared to Traditional Expressive Writing and No Writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(1), 50-69
- Graf, M. C. (2004). *Written Emotional Disclosure: What are the Benefits of Expressive Writing in Psychotherapy?*. Thesis Psychology: Drexel University
- Grossman, I. & Kross, E. (2014). Exploring Solomon's paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationship in younger and older adults. *Journal Psychological Science*, 25(8), 1571-1580
- Horner, R. H. Et al., (2005). The Use of Single-Subject Research to Identify Evidence-Based Practice in Special Education. *Council for hoxpmmmil ChiUm*. 71(2), 1650179
- Krippendorff, K. (2019). *Content Analysis: An Introduction and Its Methodology* (4th Ed). United States of America: SAGE Publications, Inc
- Kross, E., Ayduk, O. (2009). Boundary Conditions and buffering effects: Does depressive symptomology moderate the effectiveness of distanced-analysis for facilitating adaptive self-reflection?. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 923-927
- Kross, E., Ayduk, O. (2011). Making Meaning out of Negative Experiences by Self-Distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187-191
- Kross, E. Gard, D., Deldin, P., Clifton, J., & Ayduk, O. (2012). "Asking Why?" from a distance: Its cognitive and emotional consequences for people with major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(3), 559-569.
- Kross, E., Ayduk, O. (2016). Self Distancing: Theory, Research, and Current Directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 81-115
- Kuyken, W. & Moulds, M. L. (2009). Remembering as an observer: How is autobiographical memory retrieval vantage perspective linked to depression? *Memory*, 17, 624-634
- Legg, T. J. (2017, 30 November). What is depression and what can I do about it?. MedicalNewsToday.Tersedia: <https://www.medicalnewstoday.com/kc/>

- depression-causes-symptoms-treatments-8933*. (Akses: 01 Mei 2019)
- Liberman, N., & Trope, J. (2008). The Psychology of Transcending the Here and Now. *Science*, 2008 November 21; 322(5905): 1201–1205. doi:10.1126/science.1161958.
- Lubis, N. L. (2009). *Deprei: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Murti, R. D., Hamidah. (2012). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penuruna Depresi pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 94-100
- Nelson, J. R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Ed: 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pennebaker, J.W. (2017) Expressive Writing in Psychological Science. Perspectives on Psychological Science 1–4 Reprints and permissions: sagepub.com DOI: 10.1177/1745691617707315 www.psychologicalscience.org/PPS
- Pennebaker, J. W. (2002). *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Poerwandari, E. K. (2017). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UI
- Qonitatin, N., Widyawati, S., Asih, G. Y. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 21-32
- Reinhold, M., Burkner, P-C. (2018). Effects of Expressive Writing on depressive symptoms – A Meta Analysis. *Clinical Psychology Science and Practice*. 1-13
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic Writing as a Counseling Adjunct. *Journal of Counseling & Development*. 74, 263-269
- Savitri, S. I., Takwin, B., Ariyanto, A. A., & Noviyanti, N. (2019). Refleksi Diri Melewati Peristiwa Retaknya Keluarga dalam Penulisan Naratif: Studi Analisis Isi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(2), 112-124. <https://doi.org/10.7454/jps.2019.15>
- Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 1–7.
- Stewart, Charles. J & Cash, W.B. (2000). *Interviewing: Principles and practices*. USA: McGraw Hill Company
- Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2005). *Emotional processing of traumatic events (2nd Ed)*. Boca Raton, FL: CRC Press LCC
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Menanganinya. *Jakarta: Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55-66
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta
- SYS (2017, Maret 31). *WHO Umumkan Tingkat Depresi Dunia Naik 18 Persen*. CNN Indonesia. Tersedia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170331090149-255-203950/who-umumkan-tingkat-depresi-dunia-naik-18-persen>. (Akses: Mei 2019)
- Travagin. G., Margola, D., Revenson, T. (2015). How Effective are Writing Interventions for Adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42-55

- Travers-Hill, E., Dunn, B. D., Hoppitt, L., Hitchcock, C., Dalglish, T. (2017). Beneficial effects of training in self-distancing and perspective broadening for people with a history of recurrent depression. *Behaviour research and therapy, An International Multi-Disciplinary Journal*. 1-41
- Utami, S. H. (2019, 23 Januari). Kenali Gejala Stres dan Depresi, Agar Tahu Cara Penanganannya. Suara.com. Tersedia: <https://www.suara.com/lifestyle/kenali-gejala-stres-dan-depresi-agar-tahu-cara-penanganannya>. (Diakses: Mei 2019)
- Weinberg, R.S., Gould, D., (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL:Human Kinetics
- Widharyanto, B., Dewi, R. P., Krismawati, S. (2016). Keterbacaan Wacana Buku Teks Ekspresi Diri dan Akademik untuk SMK Dengan Grafik Fry, Tes Klos dan SMOG : Studi Kasus di SMKN 1 Cilacap dan SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Kependidikan*, 28(2), 249-250
- Wright, J., Chung, M. C. (2001). Mastery or Mystery? Therapeutic writing: A review of literature. *British Journal of Guidance & Counseling*, 29(3), 277-291
- Yasinski, C., Hayes, A. M., & Laurenceau, J.-P. (2016). Rumination in everyday life: The Influence of distancing, immersion, and distraction. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7, 225