

Islamic Expressive Writing Therapy: Intervensi Penurunan Dampak Luka Innerchild pada Pelaku Toxic Relationship

Mumtaz Afridah

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,
IAIN Syekh Nurjati Cirebon
solfedcirebon@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari *Islamic Expressive Writing Therapy* dalam menurunkan dampak luka *innerchild* pada pelaku *toxic relationship*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *mixed method*, di mana menggabungkan penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen *non randomized one group pretest and posttest design*. Pada penelitian ini tidak ada kelompok control sebagai pembanding. Terapi ini hanya diberikan kepada klien salah satu klinik psikologi di Cirebon yang menjadi pelaku *toxic relationship* yang telah melewati proses awal asesmen serta memiliki luka *innerchild* yang ditandai asesmen awal melalui wawancara dan dengan skor skala luka *innerchild* yang sedang hingga tinggi. Partisipan diminta untuk mengisi skala, skala yang digunakan untuk mengukur *innerchild* adalah skala yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan aspek *innerchild* dari Putri dkk (2022) serta telah diuji coba pada mahasiswa, di mana skala tersebut memiliki reliabilitas sebesar $r = 0.881$ yang berarti memiliki reliabilitas yang tinggi. Hasil analisis uji beda menunjukkan bahwa nilai signifikansi ($p = 0.014$) ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya *Islamic Spiritual Expressive Writing Therapy*. Serta terdapat perubahan secara kualitatif di mana terdapat perubahan cara pandang yang lebih positif, optimisme, dan perilaku yang lebih terkontrol.

Kata Kunci: *Innerchild; Toxic Relationship; Writing Therapy.*

PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan periode kritis dalam perkembangan individu yang sangat menentukan kualitas hidup dan masa depan mereka. Pada fase ini, anak-anak mengalami berbagai perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang membentuk dasar kepribadian dan perilaku mereka di masa dewasa. Pengalaman pada masa anak-anak, baik positif maupun negatif, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, kemampuan akademis, dan keberhasilan sosial di kemudian hari.

Lingkungan keluarga adalah faktor utama yang mempengaruhi perkembangan anak. Keluarga yang memberikan kasih sayang, perhatian, dan bimbingan positif akan mendukung perkembangan emosional dan sosial yang sehat. Sebaliknya, anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh dengan konflik, kekerasan, atau pengabaian berisiko mengalami gangguan emosional dan perilaku. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Luthar

dan Cicchetti (2000), anak-anak yang mengalami penganiayaan atau pengabaian memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam hubungan interpersonal di masa dewasa (Luthar & Cicchetti, 2000).

Peran orang tua tidak hanya sebatas pada melahirkan dan menyediakan kebutuhan materi, tetapi juga penting dalam memberikan pendidikan yang baik. Orang tua merupakan pendidik pertama bagi anak sebelum mereka masuk ke lingkungan sekolah formal. Di era modern ini, banyak anak yang merasa tidak percaya diri, cemas, dan tidak bisa menghargai diri sendiri, sering kali disebabkan oleh pengalaman traumatis di masa kecil. Trauma ini tidak bisa dianggap remeh dan tidak mudah hilang begitu saja (Anggadewi, 2020).

Dampak dari trauma masa kecil dapat berlanjut hingga dewasa, menyebabkan perilaku destruktif seperti menyabotase diri sendiri, agresif dengan kekerasan, dan melakukan tindakan kriminal. Masalah trauma masa kecil, seperti kekerasan, pelecehan, atau kehilangan orang tua, dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan psikologis dan fisik anak. Selain itu, sifat mudah tersinggung, marah, berteriak, dan cepat memutuskan hubungan sosial juga merupakan dampak dari luka emosional yang tidak terselesaikan di masa kecil, yang dikenal sebagai "*inner child*" (Putri dkk., 2022).

Inner child merupakan aspek kepribadian dalam diri seseorang yang berasal dari pengalaman masa kecil dan berpengaruh pada kehidupan saat ini. *Inner child* juga mencerminkan sisi kekanak-kanakan yang ada dalam diri seseorang. Hal ini merupakan hasil dari peristiwa atau pengalaman masa lalu yang belum sepenuhnya terselesaikan dengan baik (Bradshaw, 1992). Menurut Felitti et al. (1998), individu yang mengalami beberapa bentuk pengalaman masa kecil yang merugikan (Adverse Childhood Experiences/ACEs) berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan kronis, gangguan mental, dan perilaku berisiko tinggi seperti *toxic relationship*.

Toxic relationship merupakan hubungan yang mengganggu diri sendiri dan orang lain karena membuat individu merasa tidak nyaman dan dirugikan dengan beberapa ciri seperti rasa tidak aman, iri hati, egois, ketidakjujuran, sikap manipulatif, dan memberi komentar yang negatif (Fauzia Herdiani & Rahmat Hidayat, 2023). Sedangkan menurut (Gruder, 2018) aspek-aspek di dalam *toxic relationship* yaitu kekerasan emosional melalui verbal, kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan sikap manipulatif. Hal tersebut berdampak kepada masalah kesehatan mental individu yang dapat memperburuk *toxic relationship*. Mereka mungkin menemukan diri mereka terjebak dalam pola hubungan yang abusif atau kontrol yang berlebihan karena pola-pola ini sudah menjadi bagian dari pengalaman mereka sejak kecil.

Hal ini diperkuat dengan pemaparan yang diungkapkan klien 1 berinisial S. ia mengatakan bahwa:

“Saat pacarku memutuskan hubungan, aku merasa sangat kesepian dan seakan kehilangan harapan. Apa gunanya hidup tanpa dia? Aku sudah ditinggalkan oleh orang tuaku, dan jika dia juga pergi, rasanya lebih baik aku mati saja. Setiap kali kami bertengkar, aku selalu merasa takut kehilangan dia. Aku tidak ingin kehilangan dia, dan rasanya lebih baik mati daripada berpisah dengannya”.

Perilaku *toxic relationship* yang dilakukan oleh klien berinisial S merupakan sebuah trauma pada *Inner Child* nya yang merasa bahwa jika ia ditinggalkan oleh pacarnya ia teringat oleh masalah orangnya dimasa lalu yang membuatnya trauma hingga dewasa. Hal

tersebut juga sejalan dengan perkataan yang diungkapkan oleh klien 2 yang berinisial F, ia mengatakan bahwa:

Saya tuh gampang cemburu mba, dan saya kadangkala tidak bisa untuk mengontrol diri saya, seringkali ketika saya cemburu saya melakukan tindakan dan menyakiti pacar saya, karena waktu kecil saya sering dipukuli oleh ayah saya. Saya tuh ga ingin dia sama cowo-cowo lain, ntah kenapa saya mukul pacar saya. Sebenarnya saya tuh sayang banget sama dia. Saya Cuma tidak ingin kehilangan dia. Kalo dia butuh apapun, saya berusaha untuk menuruti semua keinginannya. Saya memukul dia karena emosi, namun ketika saya telah melakukan itu, lalu saya juga memukul diri saya sendiri. Itu salah satu tindakan agar dia tidak putus dengan saya mba”.

Perilaku *toxic relationship* yang dilakukan oleh F kepada pacarnya merupakan sebuah *Inner Child* yang dilakukan oleh ayahnya kepada F, sehingga perlakuan ayahnya kepada F terus terbayang-bayang akan pukulan itu hingga dewasa. Hal ini membuat F merasa bahwa perilaku tersebut adalah suatu kebiasaan. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa *inner child* itu mempengaruhi *toxic relationship*.

Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini & Wulan (2023) menunjukkan bahwa 7 partisipan mengalami pengalaman trauma masa kecil yang serius saat usia 5-10 tahun dan memiliki “*Inner child*” yang masih menetap hingga saat ini (usia dewasa). 6 dari 7 partisipan memiliki trauma dalam keluarga dan satu partisipan pengalaman trauma karena *bullying* di sekolah. Pengalaman masa kecil yang traumatis dapat melukai jiwa anak secara signifikan, yang dapat terbawa hingga dewasa. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar para penyintas trauma menyadari bahwa trauma masa kecil tersebut tidak boleh diabaikan. Sebaliknya, permasalahan tersebut harus diketahui dan ditangani dengan bantuan dukungan profesional.

Pernyataan tersebut didukung juga oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Almoussa et al., 2023), yang mengatakan bahwa terdapat korelasi positif antara kesadaran batin anak dan kesehatan mental, serta hubungan positif antara harga diri dan kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan beberapa tindakan, termasuk melakukan studi *longitudinal* untuk mengeksplorasi dampak *inner child* di berbagai tahapan kehidupan (masa kanak-kanak, remaja, dan usia tua) (Almoussa et al., 2023).

Oleh karena itu, memahami dan menyelesaikan *inner child* melalui intervensi yang tepat sangat penting untuk menghindari pola *toxic relationship* dan membangun hubungan yang lebih sehat dan memuaskan, agar responden dapat berdamai dengan *inner child* nya dan menurunkan perilaku *toxic relationship*. Salah satu intervensinya yaitu dengan memberikan *Islamic expressive writing therapy*. Terapi ini diadaptasi oleh tahapan *Expressive Writing Therapy* menurut Hyne dan Thompson (2006) yang memiliki 5 tahapan terapi. *Expressive Writing Therapy* ini terbukti memiliki dampak terhadap permasalahan masa lalu. Penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2022) mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa Broken Home di Pondok Pesantren Annuqayah (PPA) Lubangsa Selatan Putri. Pendekatan terapeutik ini membantu siswa mengatasi kecemasan yang timbul akibat perceraian orang tuanya. Melalui *Islamic expressive writing therapy*, individu mampu memproses dan menerima keadaannya, melewati keterkejutan awal akibat perpisahan orang tuanya. Mereka belajar

menerima situasi tanpa rasa takut atau cemas, dan sebaliknya mengembangkan keinginan kuat untuk menjadi individu yang lebih berharga.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk membuktikan sebuah pengaruh dari variabel bebas (perlakuan) kepada variabel terikat. Metode eksperimen terdiri dari *true experimental design*, *quasi experimental design*, dan *pre-experimental design*.

Rancangan penelitian ini adalah *Pre and Post Test Control Group Design*, di mana ada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Menurut Christensen (dalam Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005), desain ini melibatkan pengukuran sebelum dan setelah perlakuan pada kedua kelompok, dengan penentuan kelompok yang tidak acak namun berdasarkan kategori yang ditentukan secara subjektif oleh peneliti. Setelah eksperimen pada kelompok eksperimen selesai, kelompok kontrol akan diberi pelatihan singkat mengenai luka *innerchild* dan cara penanganannya.

Sumber Data

Responden pada penelitian ini adalah enam orang klien remaja dari salah satu klinik psikologi yang merupakan pelaku *toxic relationship* kepada pasangannya dan mem iliki luka *innerchild* yang ditandai dengan skor skala *innerchild* yang sedang dan tinggi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non-probabilitas* yaitu dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tujuan tertentu yang telah di tentukan oleh peneliti sehingga relevan dengan penelitian (Ningsih, 2022).

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu klien yang memiliki skor luka *innerchild* yang sedang hingga tinggi yang diukur menggunakan skala *innerchild*. Skala yang digunakan untuk mengukur *innerchild* siswa adalah skala yang dibuat peneliti dari aspek *innerchild* yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan pada aspek *innerchild* (Putri, dkk, 2022) yaitu *behaviour dysfunction*, *self sabotage*, *self defeating behaviours*, *trauma-related behaviours*, *childhood attachment issues*, dan *codependency* serta diuji coba pada mahasiswa, di mana skala tersebut memiliki reliabilitas sebesar $r = 0.881$ yang berarti memiliki reliabilitas yang tinggi. Selain itu, telah dinyatakan oleh psikolog bahwa ia memiliki luka *innerchild* dan perilaku *toxic* pada pasangan melalui proses asesmen awal.

Dari skala di atas, berikut rincian hasil kuesioner dengan skor sedang hingga tinggi dan hasil asesmen awal :

Tabel 1. Hasil Kuesioner dengan Skor Rendah dan Sedang

No.	Subjek	Skor	Kategori	Hasil Asesmen Innerchild Berdasar Putri dkk (2022)	Hasil Asesmen Perilaku Toxic Relationship berdasar Gruder (2018)
1.	S	106	SEDANG	<i>Behaviour dysfunction</i> : Terlalu bergantung pada orang lain.	Kekerasan emosional verbal : Selalu mengancam

				<p><i>Self Sabotage :</i> Mencoba bunuh diri setiap diputuskan pacarnya</p> <p><i>Self Defeating :</i> Mau melakukan apapun yang diminta pacarnya asal pacarnya tidak meninggalkan dia seperti orangtuanya</p> <p><i>Trauma Related behaviour:</i> Orangtuanya bercerai dan memiliki keluarga masing masing sehingga dia takut akan kehilangan.</p> <p><i>Childhood attachment issues:</i> Ia mencari perhatian orang lain dengan cara dramatis karena tidak mendapatkan perhatian orangtua</p> <p><i>Codependency :</i> Segala keputusan yang dia lakukan bergantung pada pasangan.</p>	<p>jika pasangannya ingin memutuskan</p> <p>Sikap manipulatif : Selalu berusaha tampak lemah agar tidak putus dengan pacarnya.</p>
2.	R	111	SEDANG	<p><i>Behaviour dysfunction :</i> Merasa tidak percaya diri melakukan sesuatu tanpa ada orang yang menguatkan.</p> <p><i>Self Sabotage :</i> Memukul dirinya ketika bertengkar dengan pasangan karena merasa bersalah</p> <p><i>Self Defeating :</i> Self harm setiap memiliki masalah</p> <p><i>Trauma Related behaviour:</i> Sering mendapatkan pelecehan dari kakaknya sehingga ia takut dengan hubungan keluarga.</p> <p><i>Childhood attachment issues:</i> Ia mencari perhatian orang lain dengan cara dramatis karena tidak mendapatkan perhatian</p>	<p>Kekerasan emosional verbal : Melakukan ancaman saat berada dalam masalah hubungan dan ketika diminta putus.</p> <p>Sikap manipulatif : mencari perhatian pasangan dengan cara dramatis karena tidak mendapatkan perhatian</p>

				<p>orangtua Codependency : Selalu mengalah pada pasangannya.</p>	
3.	L	90	RENDAH	<p>Behaviour dysfunction : Beberapa kali melakukan kekerasan dengan merendahkan pasangan, mengancam pasangan. Self Sabotage : Cenderung meminum obat tidur ketika memiliki masalah Self Defeating : Cenderung merusak diri dengan obat obatan Trauma Related behaviour: Sering mendapatkan pelecehan dari orang terdekat sehingga menjadi tidak terkontrol libidonya Childhood attacment issues: Ia kurang mendapatkan perhatian orangtua dan melakukan kekerasan seksual dari pasangan Codependency : Merendahkan, mengancam pasangan.</p>	<p>Kekerasan emosional verbal : Menghina pasangan Kekerasan seksual: Mengancam pasangan jika tidak mau memuaskan secara seksual Sikap manipulatif : Berbuat baik untuk mendapatkan kepuasan seksual.</p>
4.	F	95	SEDANG	<p>Behaviour dysfunction : Melakukan perilaku agresivitas ketika tersinggung atau harga dirinya luka. Self Sabotage : Memukul dirinya ketika sudah memukul pacarnya agar pacarnya memaafkan. Self Defeating : Mabuk mabukan ketika ada masalah. Trauma Related behaviour: Sering mendapat pukulan dari ayahnya dan selalu menyalahkan ayahnya. Childhood attacment issues:</p>	<p>Kekerasan emosional verbal : Mengina pasangan ketika bermasalah dengan pasangan. Kekerasan emosional fisik: Memukul pacar Sikap manipulatif : Selalu berbuat baik pada keluarga pasangan dan selalu memfasilitasi pasangan dengan kebutuhannya namun juga menyakiti pacar ketika emosi.</p>

Dia menyakiti pacarnya namun berlaku sangat baik dan melakukan apa saja ketika pacarnya meminta putus.

Codependency :

Tidak ingin dikesampingkan oleh pacar dan selalu cemburu

Teknik Pengumpulan Data

Pertama, peneliti melakukan wawancara yang dilakukan kepada responden baik sebelum maupun setelah intervensi. Wawancara dilakukan untuk asesmen awal dan penentuan responden serta untuk mengetahui kondisi luka innerchild dan dampak luka innerchild terhadap perilaku toxic yang dilakukannya dalam hubungannya dengan pacar mereka, serta mengetahui efektivitas dari *Islamic Expressive Writing Therapy* dalam mengobati luka innerchildnya. Kedua, peneliti melakukan penegakan diagnosis dengan mengambil data menggunakan skala *innerchild* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek innerchild menurut untuk mengukur luka innerchild pada klien remaja dan diuji coba pada mahasiswa, di mana skala tersebut memiliki reliabilitas sebesar $r = 0.881$ yang berarti memiliki reliabilitas yang tinggi. Penggunaan skala dilakukan saat pra intervensi maupun pasca intervensi.

Teknik Pemberian Intervensi

Pelatihan *Islamic Expressive Writing Therapy* ini akan dilaksanakan selama 2 sesi, di mana setiap sesinya dilakukan selama kurang lebih 4 jam. Terapi ini diadaptasi oleh tahapan *Expressive Writing Therapy* menurut Hyne dan Thompson (2006). Terdapat beberapa perubahan pada awal pembukaan dan pada tahap imegary, di mana proses relaksasi menggunakan murratal dan sebelum proses therapy di lakukna dzikir untuk penyerahan proses ikhtiar dan menghadirkan Allah dalam proses terapi.

Berikut merupakan beberapa tahapan dalam terapi tersebut, diantaranya :

1. Tahap Pembuka

Pada tahap ini fasilitator memperkenalkan diri dan menjelaskan terkait kegiatan yang akan dilakukan dalam terapi tersebut. Fasilitatorpun meminta para peserta untuk menuliskan harapan yang diinginkan oleh peserta dalam terapi tersebut. Fasilitator menjelaskan terkait makna *Hasbunallah Wanikmal Wakil Nikmal Maula Wanikman Nasir*. Peserta diharapkan untuk selalu berharap pada Allah atas kesembuhannya.

2. Tahap *Rekognition/Initial write*

Pada tahap ini responden diminta untuk menyiapkan *notebook* dan alat tulis yang telah diberikan oleh tim pendamping. Peserta kemudian diminta untuk menuliskan secara bebas permasalahan atau situasi yang menekan dalam kehidupannya dan yang ia rasakan saat ini. Setelah diminta untuk menuliskan permasalahan dan perasaannya, peserta diminta untuk membacakan tulisan yang telah ditulisnya kepada peserta lain. Seluruh peserta juga diminta untuk tidak menyebarkan seluruh informasi *privasi* yang menjadi topik diskusi kelompok ke luar forum diskusi.

3. Tahap *Examination/Writing Exercise*

Pada tahap ini peserta diminta untuk menuliskan perasaan-perasaan yang muncul dalam tulisan yang telah dibuatnya. Peserta kemudian diminta untuk mengidentifikasi emosi positif dan emosi negatif yang muncul dalam tulisan yang sudah dibuat. Selanjutnya peserta diminta untuk memberikan tanda pada tiap kalimat yang menunjukkan emosi negatif dan emosi positif. Berikutnya peserta diminta untuk memberikan rating skor (1-10) untuk setiap perasaan emosi yang muncul tersebut. Setelah memberikan rating skor, peserta diminta untuk menuliskan sebab kemunculan perasaan tersebut. Peserta kemudian diminta untuk mengungkapkan hasil identifikasi kepada setiap anggota kelompok.

4. Tahap *Juxtaposition/Feedback*

Pada tahap ini peserta diminta untuk menutup mata dan membayangkan peristiwa negatif yang diungkapkan dalam tulisan tersebut sambil dipandu oleh fasilitator. Kemudian mereka diminta menuliskan perasaan saat membayangkan peristiwa tersebut. Lalu peserta juga diminta untuk melakukan relaksasi dengan mendengarkan surat murattal surat Ar Rahman. Peserta kemudian diminta untuk membaca istighfar dan mengatur nafas lantas membuka mata kembali. Peserta kemudian diminta untuk menuliskan perasaan yang dirasakan ketika membayangkan peristiwa itu upaya yang pernah dilakukan untuk setiap permasalahan yang telah diidentifikasi lalu peserta diminta untuk melakukan evaluasi terhadap upaya yang pernah dilakukan. Selanjutnya, peserta diminta untuk menentukan dan menuliskan solusi yang belum pernah dilakukan dan memungkinkan mendapatkan hasil yang optimal.

5. Tahap *Aplication to The Self*

Peserta diminta untuk membacakan solusi yang telah ditentukan yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diminta untuk menerapkan solusi tersebut dalam jangka waktu 1 minggu. Selanjutnya, peserta diminta untuk menuliskan progres dan kemajuan dari setiap solusi yang telah dituliskannya dalam sebuah lembar *self monitoring*. Setelah itu, peserta diminta untuk mengumpulkan lembar *self monitoring* setelah jangka waktu yang telah ditentukan telah selesai.

6. Tahap Akhir

Tahap akhir dalam proses pendampingan ini di isi dengan kegiatan *Debriefing*. Kegiatan ini dilakukan sebagai medium untuk mempertegas dan mengingatkan kembali materi yang telah disampaikan selama pendampingan, untuk memperjelas materi pendampingan dan mendorong perubahan positif pada perilaku peserta. Fasilitator pun memberikan pemahaman tentang iman dan penyerahan pada Allah SWT yang Maha mengetahui segala yang terbaik bagi hambanya.

Peserta kemudian diminta untuk merefleksikan progres pasca pendampingan yang dialaminya. Selanjutnya, setelah peserta melalui 2 sesi pertemuan peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* yang bertujuan untuk melihat dan mengkomparasikan keadaan emosional para peserta sebelum mengikuti kegiatan pendampingan dengan keadaan emosional para peserta setelah mengikuti kegiatan pendampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Intervensi Secara Kualitatif

Tabel 2. Hasil Intervensi

NO	KEGIATAN	Target	Respon Peserta
1.	Sesi I : Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta Mengetahui tujuan terapi • Peserta Membentuk harapan • Peserta Meluruskan niat dan penyerahan pada Allah SWT 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta membuat harapan baru yang untuk kondisi psikologis yang lebih baik. • Peserta memahami makna Hasbunallah Wanikmal Wakil Nikmal Maula Wanikman Nasir
2.	Sesi II : <i>Rekognition/ Initial write</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memahami permasalahan yang ia rasakan dan yang ia alami dengan mengurai dalam bentuk tulisan • Peserta meregulasi emosi, pikiran, dan perasaannya melalui tulisan dan sharing dengan kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu mengidentifikasi permasalahan yang dialaminya. • Peserta mengungkapkan apa yang ia rasakan dan yang ia alami di masa lalu dalam bentuk tulisan dan mengungkapkan kepada anggota.
3.	Sesi II : <i>Examination/ Writing Excercise</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu mengidentifikasi emosi positif dan emosi negatif yang ia rasakan dalam ungkapan tulisan yang ia buat. • Peserta mampu mengukur intensitas emosi tersebut dalam skala 1-10 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mengidentifikasi emosi positif yang ia rasakan • Peserta mengidentifikasi emosi negatif yang ia rasakan • Peserta menentukan range intensitas emosi positif dan negatif yang ia rasakan.
4.	Sesi III : <i>Juxtaposition/ Feedback</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu untuk memberanikan diri kembali dan bertemu dengan dirinya di masa kecil dan berani menerima kondisi tersebut. • Peserta mampu mengasihi dirinya di masa kecil dan berdamai dengan keadaan yang ia alami saat itu. • Peserta mampu menenangkan dirinya ketika muncul emosi negatif yang intens ketika membayangkan masa lalunya. • Peserta mampu melakukan penyerahan diri kepada Allah SWT atas masalahnya. • Peserta dapat mengidentifikasi perasaan yang ia rasakan saat dulu dan membuat solusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat bekerja sama untuk berani masuk ke masa lalu yang ia tolak • Beberapa peserta mengakhiri proses imagery di tengah sesi karena merasa tidak kuat di pertemuan pertama, namun lebih kuat di pertemuan kedua. • Peserta mampu lebih tenang dan berkomunikasi dengan dirinya di masa lalu. • Peserta lebih mampu menerima kondisi masa lalunya. • Peserta mengidentifikasi perasaan yang ia rasakan saat melakukan <i>flashback</i> dan membuat solusi

5. Sesi IV : <i>Application to The Self</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menerapkan solusi yang terbaik yang dapat ia lakukan selama 1 minggu 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menerapkan solusi yang ia buat di mulai dari sesi pertama hingga satu minggu setelah terapi.
7. Sesi VII : Evaluasi dan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer mengetahui dampak dari pemberian pelatihan “Islamic Expressive Writing Therapy” terhadap kepercayaan diri peserta. • Trainer lebih mengetahui kesan yang dirasakan peserta selama pelatihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memberikan respon positif terhadap pelatihan “Islamic Expressive Writing Therapy” di mana peserta lebih berani dan yakin akan kemampuannya. • Peserta pun memberikan respon positif terhadap pelaksanaan pelatihan.

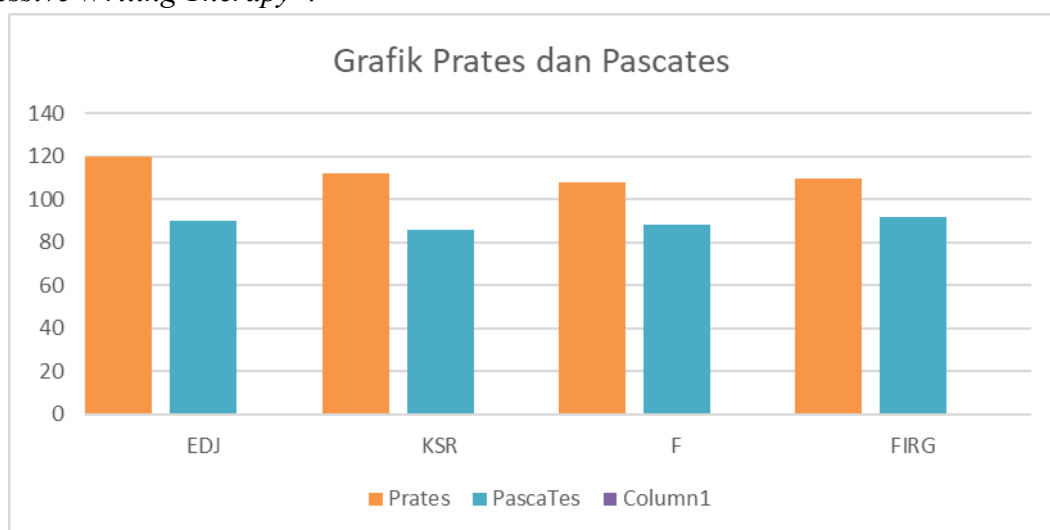
Hasil Intervensi Secara Kualitatif

Pengukuran ini bertujuan untuk melihat perubahan pengetahuan peserta menggunakan kuesioner *pre test* dan *post test* kemudian ditabulasi dan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 22.0. Teknik analisis data yang digunakan akan mengacu pada jenis uji statistik paired sample t test dengan data normal dan homogen (Wahana, 2011). Berikut pemaparannya:

Tabel 3. Hasil Kuesioner Prapelatihan dan Pascapelatihan

No	Subjek	Skor Pra Pelatihan	Kategori Pra Pelatihan	Skor Pasca Pelatihan	Kategori Pasca Pelatihan
1.	EDJ	123	SEDANG	106	TINGGI
2.	KSR	124	SEDANG	111	TINGGI
3.	F	122	RENDAH	90	TINGGI
4.	FIRG	121	SEDANG	95	TINGGI

Berikut ini merupakan grafik klien sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *Islamic Expressive Writing Therapy* :



Berikut hasil uji homogenitas dan uji normalitas pada data yang telah diperoleh :

Marginal Homogeneity Test

	Pretest & Posttest
Distinct Values	8
Off-Diagonal Cases	4
Observed MH Statistic	402.000
Mean MH Statistic	446.000
Std. Deviation of MH Statistic	23.227
Std. MH Statistic	-1.894
Asymp. Sig. (2-tailed)	.058

Berdasarkan hasil uji homogenitas ditunjukkan bahwa data homogen dengan nilai signifikansi ≥ 0.05 , yaitu 0.58. Sedangkan untuk normalitas, sebagai berikut :

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	f	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.215		.	.941	4	.661
Posttest	.151		.	.993	4	.972

Tabel diatas menunjukkan bahwa data tergolong normal dilihat dari signifikansi pada uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* yaitu 0.661 dan 0.972 lebih dari 0.05. Berikut ini meruakan hasil analisis uji paired pada klien sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *Islamic Expressive Writing Scale* :

Tabel Uji Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference
					Upper
Pair 1 Pretest – Posttest	-8.312	-5.115	3	.014	

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
air 1 Pretest	122.50	4	1.291	.645
Posttest	100.50	4	9.678	4.839

Berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata skor *innerchild* sebelum melakukan terapi dengan sesudah melakukan terapi, di mana rata-rata sebelum melakukan terapi adalah 122.5 sementara setelah melakukan terapi adalah 100.5. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri setelah melakukan pelatihan *Islamic Expressive Writing Therapy*. Hasil analisis uji *Paired Sample T Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) = 0.014 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan

bahwa adanya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan *Islamic Expressive Writing Therapy*.

PEMBAHASAN

Berdasar pada hasil asesemen kepada klien yang menjadi responden dalam penelitian ini, pada dasarnya *innerchild* yang dimiliki oleh klien bermanifestasi dalam bentuk perilaku *toxic* yang ia tujukan pada orang terdekatnya yaitu pasangan. *Innerchild* adalah aspek kepribadian dalam diri seseorang yang berkembang dari pengalaman dan kenangan masa kecil, yang dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku di masa dewasa (Surianti, 2022). Sedangkan menurut Laela (2021), *Innerchild* ialah kumpulan pengalaman yang terjadi di masa kanak-kanak, baik positif maupun negatif, yang mempengaruhi perkembangan kepribadian anak. Pengalaman ini dapat menyebabkan luka emosional yang sering kali tidak disadari oleh individu hingga dewasa. Klien yang dijadikan sebagai responden pada penelitian ini cenderung memiliki pengalaman masa kanak-kanak yang kelam sehingga berpengaruh pada pola pikirnya yang cenderung cemas dan perilakunya yang cenderung *toxic* terhadap pasangan. Gruder (2018) menjelaskan bahwa *toxic relationship* adalah kondisi di mana seseorang menunjukkan perilaku emosional yang bisa menyakiti pasangannya, bahkan hingga melukai secara fisik. Meskipun konflik dalam hubungan adalah hal yang wajar dan normal, ketika konflik tersebut membuat salah satu pihak merasa tertekan dan terancam, hal itu bisa menjadi tanda bahwa hubungan tersebut beracun atau yang dikenal sebagai *toxic relationship*.

Sedangkan berdasarkan hasil intervensi tampak jelas bahwa *Islamic Expressive Writing Therapy* mampu memberikan pengaruh positif terhadap penyembuhan *innerchild*. Hal itu tampak dari penurunan skor *innerchild* yang diukur menggunakan skala *innerchild* dengan aspek pada aspek *innerchild* (Putri, dkk, 2022) yaitu *behaviour dysfunction, self sabotage, self defeating behaviours, trauma-related behaviours, childhood attachment issues, dan codependency*. Serta hasil uji beda one paired sample t test yang menunjukkan nilai Sig. $p < 0.05$ yaitu 0.014. Skor signifikansi dan penurunan skor mean *innerchild* tersebut menunjukkan efektivitas *Islamic Expressive Writing Therapy* terbukti. Efektivitas dari pelatihan ini bergantung pada beberapa faktor, salah satu yang terpenting adalah kerjasama antara terapis dan klien serta rancangan tahapan setiap sesinya.

Pada aspek *behaviour dysfunction*, subjek S mengungkapkan bahwa ia cenderung sangat bergantung pada pasangannya. Ia mengungkapkan “*Saya tuh mba, kalo apa-apa sukanya ngandelin pasangan saya. Kalo pasangan saya pergi, suka bingung mau minta tolong kesiapa. Karena saya gabisa jauh dari dia.*” Sama halnya dengan subjek F yang cenderung merasa sulit melakukan banyak hal tanpa bantuan pasangannya. “*kadang aku ngerasa kalo semua itu sulit buat aku lakuin, apalagi kalo pacar aku gada, cuma dia yang selalu bisa nguatin aku.*” Setelah proses intervensi mereka lebih mampu menghargai kemampuannya dan lebih merasa berdaya. Subjek S mengatakan, “*Saya menyadari kalau saya terlalu bergantung pada pasangan saya, saya pun menyadari kalau saya tidak bisa seperti ini terus.*” Sedangkan subjek F mengatakan bahwa ia berupaya untuk menjadi diri yang lebih tangguh. “*Aku harus mengetahui kelebihanku, aku yakin sih kalau aku bisa jadi orang yang lebih baik dan tangguh.*”

Pada aspek *self sabotage*, subjek S merasa bahwa ia akan menyudahi hidup jika harus ditinggl kekasihnya. “*Saya gabisa hidup tanpa dia, dia satu-satunya orang yang ada buat saya, kalo saya putus dari dia, buat apa saya hidup.*” Kini ia lebih memahami bahwa pemikirannya salah dan ia lebih mencintai dirinya. “*Ya walaupun tidak ada orang yang benar benar mencintai saya, Allah masih memberikan saya hidup, dan saya perlu mencari kebahagiaan untuk diri saya.*” Sedangkan pada subjek L, ia terbiasa meminum obat tidur ketika memiliki masalah. “*Aku mba kalau banyak masalah susah sekali tidur padahal aku ini cuma pingin meninggalkan masalah aku dengan tidur, tapi susah sekali, jadi ya minum obat tidur, dan itu nyaman .*” Kini ia lebih tenang dan belajar untuk lebih memasrahkan masalahnya kepada Allah serta mengurangi penggunaan obat tidur. “*Ya masih, tapi aku sadar kalau ga baik, aku udah berusaha untuk ga makai obat tidur lagi.*”

Sedangkan pada aspek *self defeating behaviours*, subjek S cenderung melakukan segala cara agar tidak putus bahkan mengorbankan diri sendiri “*Aku ga akan terima kalau dia mutusin aku, ya aku nurut aja dia mau apa, toh aku juga menikmati. Asal jangan putus aja.*” Kini subjek S lebih menyadari bahwa perilakunya salah, tapi dia merasa sebagai diri yang kotor. “*Ya aku sadar kalau aku terlalu murahan, ya karena orangtua aku juga ga menganggap aku berharga, tapi ya ga seharusnya aku mau dimanfaatkan ole pacarku. Saya ingin jadi orang lebih baik tapi entahlah aku ngerasa kotor.*”

Pada aspek *trauma related behaviours*, subjek R mengakui bahwa ia memiliki trauma yang berdampak pada perilakunya saat ini, “*Kadang, pukulan yang ayah aku lakukan ke aku itu masih terbayang-bayang dibenakku, aku kadang ngerasa ko ayah jahat banget sama aku. Waktu aku kecil dulu, aku sering banget dapet pelecehan dari kakak ku, kala itu aku gatau harus kemana, bilang orang lain pun aku takut banget. Jadi sejak saat itu, aku merasa trauma dengan masa kecilkku karena keluargaku. Aku juga jadi ga bisa kontrol emosi.*” Kini R lebih menyadari bahwa ia perlu untuk mengontrol dirinya dan berdamai dengan masa lalunya. Ia berupaya untuk memaafkan orang yang melukainya namun tidak ingin banyak berhubungan dengan mereka. “*Ya aku paham, ga baik buat aku kalau punya dendam, jadi ya sudahlah, tapi ya saya juga belum bisa dekat dengan mereka. Ya saya maafkan tapi bukan berarti dekat.*”

Pada aspek *childhood attachment issues*, subjek L kurang mendapatkan perhatian orangtua dan melakukan kekerasan seksual dari pasangan karena ia merupakan korban kekerasan seksual dari orang terdekatnya. “*Saya gini tuh kalau dipikir karena saya gatau cara melakukan hal baik ke orang lain, karena orang lain ga peduli sama saya bahkan melecehkan saya, saya waktu kecil diminta untuk melakukan oral seks oleh tetangga saya. Entah kenapa dia pun melakukan itu ke saya dan saya menikmatinya hingga saya waktu kecil kotor pikirannya.*” Setelah melakukan terapi ia mengungkapkan bahwa ia lebih berusaha untuk mengontrol hasratnya.

Selanjutnya pada aspek *codependency*, subjek R cenderung memiliki hubungan yang kurang baik dengan pasangannya di mana ia cenderung lebih mengalah kepada pasangan dan tidak mampu berargumen. “*Ya emang aku yang ngalah, daripada ribut. Coz yang penting dia seneng dan aku gamau hidup tanpa dia, aku gabisa, aku takut kehilangan dia*” Setelah melakukan terapi ia lebih mampu untuk menjalin hubungan yang lebih sehat untuk lebih berani mengungkapkan perasaannya pada pasangan. “*Sekarang ya aku ngomong apa apa*

sama dia, kalau ada salah aku minta maaf, kalau aku ada pingin aku bilang. Tapi ya ga mudah itu juga dibantu ma dia.”

Melihat dari beberapa kasus yang dialami beberap klien, terbukti bahwa *Islamic Expressive Writing Therapy* mampu memberikan dampak baik pada innerchild maupun pada hubungan *toxicnya*. Hasil penelitian di atas diperkuat dengan peneltian yang dilakukan oleh Ady et al., (2023) yang berjudul “Self Esteem Sebagai Prediktor terhadap Kecenderungan Toxic Relationship Pada Dewasa Awal yang Berpacaran” Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem dapat menjadi prediktor kecenderungan terjadinya hubungan toxic pada dewasa awal yang sedang berpacaran, dengan nilai signifikansi ($p < 0.001$) dan kontribusi sebesar 15%. Pengaruhnya bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi self-esteem seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami hubungan toxic saat berpacaran di usia dewasa awal. Self-esteem disini diibaratkan *inner child* yang belum pulih, luka masa lalu yang terus terbayang-bayang hingga dewasa. Oleh karena itu, ketika sudah berdamai dengan luka dimasa lalu, maka semakin seseorang tidak ingin berbuat hal serupa kepada pasangannya, sehingga terhindar dari perilaku yang *toxic*.

Pada dasarnya, *Islamic Expressive Writing Therapy* adalah perpaduan dua pendekatan, yaitu pendekatan barat dan pendekatan Islami. Terapi ini diharapkan mampu untuk membantu klien untuk berdamai dengan masa lalunya dengan menggunakan perpaduan writing therapy dan pendekatan Islam. Dengan writing therapy, klien mampu untuk mengungkapkan pemikiran dan perasaannya yang mungkin terpendam. hasil penelitian yang dilakukan oleh Wantini et al., (2022) dengan judul “Implementation of Expressive Writing Therapy Through Writing Diary Coping Anxiety in Children Victims of Covid-19 (Islamic Educational Psychology Approach)” yang menunjukkan hasil bahwa *expressive writing therapy* melalui penulisan buku harian dapat membantu menurunkan kecemasan anak-anak yang kehilangan orang tua akibat COVID-19. Dengan menulis *diary*, anak-anak dapat mengekspresikan emosi mereka secara positif, sehingga otak mereka menjadi lebih aktif. Terapi ini memungkinkan anak untuk bebas menulis tanpa rasa takut, menyalurkan berbagai perasaan seperti marah, senang, dan emosi lainnya ke dalam tulisan. Dengan demikian, kecemasan anak dapat berkurang, dan kesehatan mental mereka dapat ditingkatkan melalui pendekatan psikologi Islam (Wantini et al., 2022).

Pendekatan Islam yang digunakan dalam terapi ini adalah penyerahan diri kepada Allah. Hal ini didasarkan pada beberapa ayat al-Quran berikut :

"Dan bertawakallah kepada Allah. Cukuplah Allah sebagai Pemelihara." (QS. Al-Ahzab: 3)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah: 286)

"Dan sungguh, akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155)

"Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman." (QS. Ali 'Imran: 139)

Berdasarkan ayat ayat tersebut sesungguhnya terapi ini mengajak klien untuk melakukan penyerahan diri kepada Allah SWT dan memberikan sugesti pada klien untuk dapat optimis menghadapi ujian yang menimpanya karena Allah memberikan ujian sesuai dengan kemampuan hambanya.

SIMPULAN

Islamic Expressive Writing Therapy terbukti efektif dalam menghealing luka *innerchild* pada pelaku *toxic relationship*. Hal tersebut terlihat dari hasil analisis uji beda menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) = 0.014 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya *Islamic Spiritual Expressive Writing Therapy*. Serta terdapat perubahan secara kualitatif di mana terdapat perubahan cara pandang yang lebih positif, optimisme, dan perilaku yang lebih terkontrol.

Secara keseluruhan *Islamic Expressive Writing Therapy* terhadap pelaku *toxic relationship* terlaksana dengan baik tanpa adanya hambatan yang berarti. Hal tersebut dapat dilihat dari antusias peserta mengikuti terapi dengan baik di mana peserta pun telah mampu mengidentifikasi perasaan, pemikiran, dan permasalahannya serta mengungkapkan pendapatnya di depan peserta lain. Mereka pun telah mampu melakukan kilas balik dalam sesi terapi dan mulai berdamai dengan masa lalunya.

Saran yang bisa dilakukan oleh klien, di antaranya yaitu : 1) Selalu laukan *self healing* secara mandiri baik dengan *self talk* maupun dengan melakukan tahapan *Islamic Expressive Writing Therapy* secara mandiri. 2) Selalu lakukan konseling atau membagi masalah dengan profesional ketika mengalami masalah. 3) Selalu amalkan dzikir tasbeih hauqolah untuk memberikan kedamaian dan penyerahan atas masalah yang sesungguhnya adalah ujian dari Allah. Berikut saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya; 1) Penelitian dapat menggunakan responden yang lebih banyak lagi; 2) Penelitian dapat menggunakan metode intervensi lain agar dapat memperkaya alternatif intervensi yang tepat untuk klien yang berbeda.

REFERENSI

- Ady, D. A. A., Zubair., A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2023). Self Esteem Sebagai Prediktor terhadap Kecenderungan Toxic Relationship Pada Dewasa Awal yang Berpacaran. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 281–287.
- Aini, K., & Wulan, N. (2023). Pengalaman Trauma Masa Kecil Dan Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Kuningan: Studi Fenomenologi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 33–40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>
- Almousa, N. A., Jaloudi, A. N., Abu Suleiman, B. A., Tarawneh, H. M., & Banat, S. M. (2023). Inner Child, Self-Esteem, and Mental Health in Jordanian University Students. *Information Sciences Letters*, 12(9), 2255–2265. <https://doi.org/10.18576/isl/120929>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.

- Bradshaw, J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*.
- Fauzia Herdiani, R., & Rahmat Hidayat, D. (2023). Emotional Regulation and Toxic Relationships in Late Teens Who Date. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 3(2), 133–142. <https://doi.org/10.54543/kesans.v3i2.248>
- Gruder, M. (2018). *Cutting Your Losses From A Bad or Toxic Relationship*. Xlibris Corp.
- Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 95–104. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>
- Laela, M. N. (2021). Keterkaitan Pola Asuh dan Inner Child pada Tumbuh Kembang Anak. *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.
- Putri, E. I. E., Damayanti, A., & Andriani, V. W. (2022). Gaya Pengasuhan Orangtua untuk Kesehatan Inner Child Anak. *International Journal Of Educational Resources*, 3(4), 377–387.
- Surianti. (2022). Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 10–18.
- Wantini, W., Suyatno, S., & Dinni, S. M. (2022). Implementation of Expressive Writing Therapy Through Writing Diary Coping Anxiety in Children Victims of Covid-19. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 6(1), 140. <https://doi.org/10.35723/ajie.v6i1.237>