

**ADAPTIVE SELF-REFLECTION THROUGH EXPRESSIVE
WRITING ON INDIVIDUALS EXPERIENCE OF BULLYING
(CONTENT ANALYSIS STUDY)**

**DWIKE ANGGRAENI
46112110030**

ABSTRACT

This study aims to illustrate the adaptive self-reflection process as a positive behavior that facilitates the individual's negative emotional experiences of bullying. A qualitative design based on content analysis method was used to collect the data and analyze the perspective of 3 college students (2 men and a woman). They were selected by a purposeful sampling strategy which is primarily reflected on negative emotions related their interpersonal experiences of bullying. The data obtained from the texts of their writing during three days training in a University in Jakarta. However, this research is part of an umbrella experiment research conducted by the Faculty of Psychology lecturer at Mercu Buana University. Therefore, data collection technique using narrative writing therapy has been done previously. In this study, the deductive approach is used to confirm the adaptive self-reflection factors found in the text with the sentence as the analysis unit. The findings highlight that writing instruction using the perspective of the perpetrator (the first personal pronoun) essentially facilitates adaptive self-reflection, but with different mechanism, that is more moderate. As for another writing instruction using the observer's perspective shows a maladaptive self-reflection mechanism through the process of immersed and rumination that continues from the first day until the last day of writing. This suggests that the self-distancing occurring with a cathartic mechanism.

Keywords: Content Analysis, Adaptive Self-Reflection, Expressive Writing and Bullying

REFLEKSI DIRI ADAPTIF MELALUI PENULISAN EKSPRESIF PADA INDIVIDU YANG PERNAH MENGALAMI BULLYING (STUDI ANALISIS ISI)

DWIKE ANGGRAENI
46112110030

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses refleksi diri adaptif sebagai perilaku yang memfasilitasi pengalaman emosional negatif individu tentang bullying. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis isi. Subjek penelitian berjumlah tiga orang mahasiswa/i yang terdiri dari dua laki-laki dan satu perempuan. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Data ditelaah dari teks tulisan subjek yang mengikuti pelatihan menulis ekspresif tentang peristiwa negatif selama tiga hari di salah satu universitas swasta di Jakarta. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian eksperimen payung yang dilakukan oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Sehingga, teknik pengumpulan data menggunakan studi awal *narrative writing therapy* telah dilakukan sebelumnya. Pendekatan analisis dalam penelitian ini adalah pendekatan deduktif, yang mengonfirmasi faktor-faktor refleksi diri adaptif yang terdapat pada teks, dengan kalimat sebagai unit analisisnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa instruksi menulis menggunakan perspektif pelaku (kata ganti personal pertama) pada dasarnya memfasilitasi refleksi diri adaptif, namun dengan mekanisme yang berbeda, yaitu lebih bersifat *moderat*. Sedangkan pada tulisan ekspresif pengalaman *bullying* dengan menggunakan perspektif pengamat memperlihatkan mekanisme refleksi diri maladaptif melalui proses *immersed* dan ruminasi yang terus berlangsung sejak hari pertama hingga hari terakhir menulis. Hal ini menunjukkan bahwa proses berjarak (*self distancing*) terjadi dengan mekanisme *katarsis*.

Kata Kunci : Analisis Isi, Refleksi Diri Adaptif, Menulis Ekspresif, Bullying