

The Effect of Expressive Writing on early adult who Experience Complicated Grief due to Loss of Parents.

## **ABSTRACT**

Griefing is an universal condition that everyone can face. Early Adulthood has a great chance to experience this loss, especially the loss of parents. It is not easy for early adulthood to be open to what they felt. The aim of this research is to describe the effect of expressive writing towards someone's grief level. This is an Experimental research with pretest-posttest control group design. Total subjects of this research are fifteen for KE (expressive writing) group and fifteen for KK (non-expressive writing) group, which is an early adult who has lost their parents (either mom or dad) for more than six months. Data collection is done after the subject fills out the self report questionnaire as a pretest (the score must be above 25 as the norm of complicated grief), then subjects were asked to fill out the same questionnaire as a posttest. The scale used is the inventory of complicated grieving (Prigerson, 1995). The result show that KE Group has decreased levels of grieving compared to KK group. Subject that does expressive writing is indirectly dealing with difficult events and experience the disclosure process, it makes them finally open to themselves.

Key Word: Grief, Complicated Grief, ICG, Early Adulthood, Expressive Writing



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Pengaruh menulis Ekspresif pada Dewasa Awal yang mengalami Duka Berkepanjangan Karena Kehilangan Orang Tua

### ABSTRAK

Kehilangan adalah kondisi umum yang dapat dirasakan oleh seluruh orang. Usia dewasa awal memiliki kesempatan yang besar untuk mengalami kehilangan tersebut, khususnya kehilangan orang tua. Tidak mudah bagi usia dewasa awal untuk dapat terbuka tentang apa yang mereka rasakan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat duka yang seseorang miliki. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan *Pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah lima belas pada kelompok KE (menulis ekspresif) dan lima belas pada kelompok KK (menulis non-ekspresif), merupakan dewasa awal yang mengalami kehilangan orangtuanya (ayah atau ibu) lebih dari 6 bulan. Pengambilan data dilakukan setelah subjek mengisi *self report questionnaire* sebagai *pretest* (subjek harus memiliki skor lebih dari 25 sebagai norma *complicated grief*), kemudian subjek diminta mengisi kuesioner yang sama sebagai *posttest*. Skala yang digunakan adalah *Inventory of Complicated Griefing* (Prigerson, 1995). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kelompok KE mengalami penurunan tingkat berduka jika di bandingkan dengan kelompok KK. Subjek yang melakukan penulisan ekspresif secara tidak langsung sedang berhadapan dengan peristiwa sulitnya dan mengalami proses penyingkapan (*self-disclosure*), hal tersebut membuat mereka pada akhirnya menjadi terbuka dengan dirinya sendiri.

Kata Kunci: Kehilangan, Complicated Grief, ICG, Dewasa Muda, Menulis Ekspresif