

ABSTRAK

Nama : Maryanna Istiqomah Pratiwi
NIM : 46119110105
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Distres Psikologis pada Individu Pasca Cerai
Pembimbing : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan distres psikologis pada individu yang telah bercerai. Menulis ekspresif adalah metode menulis bersifat terapeutik yang mencakup aktivitas mengungkapkan perasaan dan pikiran terdalam tentang peristiwa traumatis dengan mengingat kembali kejadian terdahulu, kemudian menuangkan peristiwa sehingga terjadi pengaturan ulang kognitif dan emosi. Adapun distres psikologis merujuk pada penderitaan emosional yang kurang spesifik, mencakup diantaranya depresi dan kecemasan, sebagai respon berupa cara berpikir, merasa, dan reaksi fisiologis yang negatif akibat kewalahan dari tekanan yang diterima. Penelitian quasi eksperimen ini berdesain one group pretest post test dilakukan kepada 8 individu yang dipilih dengan metode purposive sampling dengan kriteria telah bercerai maksimal 2 tahun lamanya baik cerai negara atau agama, serta memiliki anak. Penurunan distres psikologis akibat menulis ekspresif dianalisis menggunakan ANOVA repeated measure. Sementara perbedaan penurunan distres psikologis antar kelompok demografi dianalisis menggunakan independent t-test dan one way ANOVA. Menulis ekspresif tidak menurunkan distres psikologis secara nyata. Tren pengaruh intervensi menulis ekspresif secara umum didapatkan bahwa menulis ekspresif cenderung mengurangi rasa sakit mental yang dialami paling banyak sesaat setelah kegiatan menulis diselesaikan. Didapatkan pula temuan bahwa menulis ekspresif cenderung lebih bermanfaat bagi kelompok dengan sumber daya yang lebih sedikit. Saran teoritis dan praktis disertakan di akhir.

Kata Kunci : Menulis ekspresif, distres psikologis, cerai

ABSTRACT

Name : Maryanna Istiqomah Pratiwi
NIM : 46119110105
Study Program : Psikologi
Title Thesis Report : Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Distres Psikologis pada Individu Pasca Cerai
Counsellor : Dr Setiawati Intan Savitri, M.Si

This study aims to determine the effect of expressive writing on reducing psychological distress in divorced individuals. Expressive writing is a therapeutic writing method that includes the activity of expressing deepest feelings and thoughts about a traumatic event by recalling past events, then pouring out the events so that cognitive and emotional rearrangements occur. Psychological distress refers to emotional suffering that is less specific, including depression and anxiety, in response to negative ways of thinking, feeling, and physiological reactions due to being overwhelmed by the pressure received. This quasi-experimental study with a one group pretest post test design was conducted on 8 individuals selected by purposive sampling method with the criteria of having been divorced for a maximum of 2 years, either legally divorced or religiously divorced, and having children. The decrease in psychological distress due to expressive writing was analyzed using repeated measure ANOVA. Meanwhile, differences in the reduction of psychological distress between demographic groups were analyzed using an independent t-test and one way ANOVA. Expressive writing does not reduce psychological distress significantly. The trend of the influence of expressive writing interventions generally found that expressive writing tends to reduce the mental pain experienced most immediately after the writing activity is completed. It was also found that expressive writing tends to be more beneficial for groups with fewer resources. Theoretical and practical advice is included at the end.

Keywords: Expressive writing, psychological distress, divorce