

ABSTRAK

Nama : Chindy Elita Sitanggang
NIM : 46119110016
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Rasa Bersalah Pada Individu Pasca Perceraian
Pembimbing : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.

Perceraian merupakan salah satu keputusan yang sangat sulit diambil dalam sebuah bahtera rumah tangga, hal tersebut tidaklah mudah untuk dilakukan karena putusnya hubungan ikatan perkawinan antara suami dan istri. Ada banyak hal yang harus dipertimbangkan dan dampak yang terjadi dalam perceraian salah satunya adalah timbulnya rasa bersalah, baik dalam diri sendiri, pasangan, anak maupun keluarga dan orang sekitar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif terhadap rasa bersalah pada individu pasca perceraian yang ada di Indonesia. Partisipan pada penelitian ini adalah 8 individu yang telah bercerai dalam kurun waktu maksimal 2 tahun. Metode penelitian dengan Kuasi Eksperimen dengan desain *One-Group Pre-test and Post-test Design using double post-test*. Data yang didapat diolah menggunakan bantuan spss dengan metode Anova Repeatead Measure. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig $0.190 > 0.05$, artinya tidak terdapat pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan rasa bersalah pada partisipan. Hasil penelitian ini kurang cocok dengan individu yang memiliki skor rasa bersalah pada tingkat sangat rendah namun memiliki manfaat yang cukup efektif pada kategori lainnya, selanjutnya penelitian ini menggambarkan menggunakan single case pada partisipan yang mengalami penurunan skor rasa bersalah pada setelah dilakukan perlakuan intervensi menulis ekspresif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan intervensi menulis yang lebih panjang dan menggunakan metode kualitatif jika partisipan berada pada skor sangat rendah.

Kata Kunci : Menulis Ekspresif, Rasa Bersalah, Perceraian

ABSTRACT

Name : Chindy Elita Sitanggang
NIM : 46119110026
Study Program : Psychology
Title Thesis : Influence of Expressive Writing on Guilt in Post-Divorce Individuals
Counsellor : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.

Divorce is one of the most difficult decisions to make in a household, it is not easy to do because of the breaking of the marital bond between husband and wife. There are many things that must be considered and the impact that occurs in divorce, one of which is the emergence of guilt, both in self, to partner, children and to the family and people around. This research was conducted to determine the effect of expressive writing on guilt in post-divorce individuals in Indonesia. Participants in this study were 8 individuals who had been divorced within a maximum period of 2 years. The research method uses *Quasi Experiment with One-Group Pretest-Posttest Design using double post-test*. The data obtained was processed using SPSS with the *Anova Repeatead Measure* method. The results showed a sig value of $0.190 > 0.05$, meaning that there was no effect of expressive writing on reducing guilt in the participants. The results of this study are not suitable for individuals who have guilt scores at very low levels but have quite effective benefits in other categories. Furthermore, this study describes using a single case in participants who experienced a decrease in guilt scores after being treated with expressive writing interventions. Future researchers are advised to carry out longer writing interventions and use qualitative methods if the participants score very low.

Keywords: Expressive Writing, Guilt, Divorce