

Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif – PLUS terhadap Penurunan Tingkat Distres Putus Cinta pada Wanita Dewasa Awal

Eunike Theresa Ludji¹, Muhana Sofiati Utami²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: 1eunike.theresa.l@mail.ugm.ac.id, 2muhana@ugm.ac.id

Abstract. Breakup distress refers to various physical and psychological symptoms experienced after a romantic separation, particularly among women in early adulthood. Expressive Writing Therapy is a self-help psychological intervention aimed at alleviating breakup distress. This study examined the effectiveness of Expressive Writing Therapy-PLUS in reducing breakup distress levels. A quasi-experimental design was employed with 13 female participants aged 19–27 years (7 in the experimental group and 6 in the control group) using an untreated control group design with dependent pretest and posttest samples. Breakup distress was measured with the Breakup Distress Scale (BDS). Mixed-Design ANOVA results showed no significant interaction between measurement time and group ($F = 2.77$; $p > 0.05$), as both groups experienced decreases in BDS scores. However, post-hoc analysis revealed a significant reduction in the experimental group ($P_{tukey} < 0.05$), but not in the control group ($P_{tukey} > 0.05$). These findings indicate the potential effectiveness of Expressive Writing Therapy-PLUS in reducing breakup distress, although further exploration is needed. A content analysis of participants' writings was also conducted to illustrate emerging themes in their narratives.

Keywords: heartbreak, romantic breakup, breakup distress, psychological distress, expressive writing

Abstrak. Distres putus cinta merujuk pada berbagai gejala fisik dan psikologis yang dialami setelah perpisahan romantis, khususnya pada wanita dewasa awal. Terapi Menulis Ekspresif menjadi salah satu intervensi psikologis berbasis *self-help* untuk mengatasi distres putus cinta. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas Terapi Menulis Ekspresif-PLUS terhadap penurunan tingkat distres putus cinta. Eksperimen kuasi ini melibatkan 13 partisipan wanita berusia 19 – 27 tahun (7 partisipan pada kelompok eksperimen dan 6 partisipan dalam kelompok kontrol) dengan model *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. Pengukuran dilakukan menggunakan *Breakup Distress Scale* (BDS). Hasil analisis **Mixed-Design ANOVA** menunjukkan tidak adanya interaksi yang signifikan antara waktu pengukuran dengan kelompok ($F = 2,77$; $p > 0,05$) karena baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengalami penurunan skor BDS. Walaupun demikian berdasarkan uji *post-hoc*, ditemui bahwa penurunan skor BDS pada kelompok eksperimen terbilang signifikan ($P_{tukey} < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak signifikan ($P_{tukey} > 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya potensi efektivitas Terapi Menulis Ekspresif – PLUS terhadap penurunan tingkat distres putus cinta, walaupun tetap membutuhkan eksplorasi lebih lanjut. Hasil analisis konten tulisan juga tersaji untuk menggambarkan tema-tema yang muncul dalam tulisan partisipan.

Kata kunci: putus cinta, hubungan romantis breakup distress, distres psikologis, menulis ekspresif