



**EFEKTIVITAS MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT**

**KECEMASAN PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI**

Alita Putri Jasmin Patriani dan Ira Paramastri

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

**ABSTRAK**

Remaja dengan orang tua bercerai memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding remaja dengan keluarga utuh (Tahirovic & Demir, 2018). Kecemasan yang tinggi tersebut menyebabkan dampak negatif sehingga perlu dilakukan upaya untuk menurunkannya. Menulis ekspresif merupakan pilihan intervensi untuk menurunkan kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh menulis ekspresif pada tingkat kecemasan remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan *small-n design* (N=2). Partisipan diminta menuliskan pikiran dan perasaan terdalam mereka mengenai perceraian orang tua sebanyak tiga kali. Data penelitian dianalisis menggunakan *visual inspection* untuk mengetahui tren, tingkatan, dan stabilitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif tidak dapat menurunkan tingkat kecemasan pada partisipan. Selain itu, menulis ekspresif juga memiliki dampak yang berbeda pada setiap partisipan. Dampak yang berbeda tersebut disebabkan oleh beberapa hal yang dijelaskan dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** *menulis ekspresif, kecemasan, remaja*



**THE EFFECTIVITY OF EXPRESSIVE WRITING IN REDUCING ANXIETY OF ADOLESCENT WITH DIVORCED PARENT**

Alita Putri Jasmin Patriani and Ira Paramastri

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

**ABSTRACT**

Adolescents with divorced parents have higher levels of anxiety than their peers from intact families (Tahirovic & Demir, 2018). A higher level of anxiety brings some negative consequences, thus need to be decreased. Expressive writing is one of the interventions to reduce anxiety. This study aimed to examine the effect of expressive writing on anxiety levels of adolescents with divorced parents. This research used a small-size sample (N=2). Participants were asked three times to write their deepest thoughts and feelings regarding their parents' divorce. Visual inspection was used to analyze the data to examine the trend, level, and stability of the data. The result showed expressive writing can not reduce the anxiety level of adolescents with divorced parents. Expressive writing also brings different impacts on each participant. The reason for those different impacts is explained in this study.

**Keywords:** *expressive writing, anxiety, adolescent*