

Pengaruh Pengungkapan Emosional Tertulis terhadap Distres Subjektif dan Suasana Hati Individu yang Mengalami Putus Cinta = The Effects of Written Emotional Disclosure to Subjective Distress and Mood on Individuals Experiencing Heartbreak

Sri Izzati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457058&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Tekanan emosional yang disebabkan oleh putus cinta dapat mengarahkan individu ke hal-hal negatif seperti terganggunya kesehatan atau kesejahteraan diri. Mengungkapkan pengalaman tidak menyenangkan seperti putus cinta merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk bisa membuat individu merasa lebih baik, namun tidak semua orang merasa nyaman dalam berbagi pengalaman pribadi dan tidak semua peristiwa putus cinta dapat diungkapkan dengan mudah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh written emotional disclosure atau pengungkapan emosional tertulis terhadap distres subjektif dan suasana hati individu yang mengalami putus cinta. Dalam pelaksanaannya, 43 partisipan dibagi secara acak menjadi dua kelompok penelitian: kelompok eksperimen yang menulis tentang pengalaman putus cinta dan kelompok kontrol yang menulis tentang topik umum. Pengukuran distres subjektif dilakukan menggunakan adaptasi alat ukur Impact of Event Scale IES , dan pengukuran suasana hati dilakukan menggunakan Profile of Mood States-Revised POMS-R . Melalui teknik analisis statistik independent sample t-test dan mixed ANOVA, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan suasana hati yang signifikan pada partisipan dari hari pertama menulis hingga ke terakhir $F_{1,6} = 65,8 = 10,98, p < 0,001$, namun tidak terdapat perubahan distres subjektif dan suasana hati yang berbeda secara signifikan antara dua kelompok penelitian $F_{1,41} < 1, r = 0,044$. Hasil dari penelitian ini mengajukan sejumlah pertimbangan untuk penelitian-penelitian berikutnya guna mengeksplorasi lebih jauh mengenai mekanisme dan manfaat dari pengungkapan emosional tertulis, khususnya pada individu yang mengalami putus cinta.

<hr>

ABSTRACT

The emotional distress caused by heartbreak can lead one to negative effects such as an increase of the risk of physical illness and stress related diseases. Confiding in others about upsetting experiences such as heartbreak can be one of many ways to help one feel better, but not everyone is comfortable in sharing their personal stories and not every heartbreak story can be easily discussed. This experimental research is conducted to examine the effects of written emotional disclosure to subjective distress and mood on individuals experiencing heartbreak. 15 male and 28 female undergraduates were randomly assigned to experimental group, in which they wrote expressively about their heartbreak, or to a control group, in which they wrote about control topics. Subjective distress was assessed using the adapted Impact of Event Scale IES , and The Profile of Mood States Revised POMS R was used to assess participants' mood. Using independent sample t test and mixed ANOVA, findings of the research indicated there was a significant mood improvement from the first day to the last day of writing session $F_{1,6} = 65,8 = 10,98, p < 0,001$, but there was not a significant difference in participants' subjective distress and mood between the experiment

and the control group $F(1,41) = 1, r = 0,044$. The result suggested several considerations for future research in hopes of further exploration of the written emotional disclosure's benefits and mechanism, especially on individuals experiencing heartbreak.