

Abstrak

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap individu ingin memiliki keluarga yang rukun dan harmonis. Namun, pada nyatanya kerukunan dan keharmonisan di dalam sebuah keluarga tidak selalu terealisasi dengan baik. Keluarga yang tidak rukun dan harmonis dapat menciptakan suatu keadaan, yaitu *broken home* – keadaan di mana struktur keluarga yang terganggu sehingga keadaan keluarga tidak ada keharmonisan. *Broken home* dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis, salah satunya, yakni *stress*. Dampak *broken home* juga dapat dirasakan hingga usia dewasa awal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* dengan subjek klien dewasa awal di Unit Layanan Psikologi yang mengalami *broken home* diberikan intervensi berupa terapi menulis ekspresif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif tidak menurunkan tingkat *stress* secara signifikan. Namun, terapi menulis ekspresif dapat membantu subjek untuk lebih menerima pengalaman kurang menyenangkan dan membantu subjek merasa lebih lega karena telah mengungkapkan perasaan yang terpendam.

Kata Kunci: *Broken Home, Stress, Terapi Menulis Ekspresif, Dewasa Awal.*

