



**PENGARUH PERBEDAAN JENIS MENULIS NARATIF
TERHADAP PENURUNAN STRESS SEDANG DENGAN STRESSOR
*DAILY HASSLES DI KALANGAN SASTRAWAN***

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Oleh:
HALIPLANI

46113110156

UNIVERSITAS MERCU BUANA

FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

2017

**THE INFLUENCE OF DIFFERENT TYPES OF NARRATIVE
WRITING ON THE REDUCTION OF MEDIUM STRESS WITH
DAILY HASSLES STRESSOR AMONG THE LITERATI**

Halipiani

ABSTRACT

The experiment aims to examine the effect of different types of narrative writing on the reduction of moderate stress with daily hassles stressor among literati. With the hypothesis there is the influence of imaginative and non imaginative narrative writing on stress reduction. Using the design between subjects with Pretest-Posttest Two Group Subject Design, Subjects of 30 people consisting of 5 men and 15 women divided into experimental group 1 (KE1) and experimental group (KE2). KE1 was treated with imaginative narrative writing and KE2 was given non imaginative narrative writing treatment for three consecutive days. Experiments were not done in the lab and used Flasback Pro and DU Recorder applications. The result of analysis shows that there is influence of imaginative and non imaginative narrative writing on stress reduction, statistical data analysis using paired-sample t-test with KE1 and KE2 result p value = 0.000 <0.05 with effect size of 0.965 percent. And the value of t arithmetic -2,642> t table 2.048 with Mean KE1 = -38.2667 and Mean KE2 = -33.2667 which explains the decrease in KE1 stress higher than with KE2.

Keywords: Imaginative Narrative Writing, Non-Imaginative Narrative Writing, Stress.

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PENGARUH PERBEDAAN JENIS MENULIS NARATIF
TERHADAP PENURUNAN STRESS SEDANG DENGAN STRESSOR
*DAILY HASSLES DI KALANGAN SASTRAWAN***

Halipiani

ABSTRAK

Eksperimen ini bertujuan menguji pengaruh perbedaan jenis menulis naratif terhadap penurunan stress sedang dengan *stressor daily hassles* dikalangan sastrawan. Dengan hipotesis ada pengaruh menulis naratif imajinatif dan non imajinatif terhadap penurunan stress. Menggunakan desain *between subject* dengan *Pretest-Posttest Two Group Subject Design*, Subjek sejumlah 30 orang terdiri dari 5 laki-laki dan 15 perempuan dibagi menjadi kelompok eksperimen 1 (KE1) dan kelompok eksperimen (KE2). KE1 diberi perlakuan menulis naratif imajinatif dan KE2 diberi perlakuan menulis naratif non imajinatif selama tiga hari berturut-turut. Eksperimen tidak dilakukan dalam labolatorium dan menggunakan aplikasi Flasback Pro dan DU Recorder. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh menulis naratif imajinatif dan non imajinatif terhadap penurunan stress, analisis data statistik menggunakan *paired-sample t-test* dengan hasil KE1 dan KE2 nilai $p = 0.000 < 0.05$ dengan *effect size* sebesar 0.965 persen. Serta nilai t hitung $-2,642 > t \text{ table } 2.048$ dengan Mean KE1 = -38.2667 dan Mean KE2 = -33.2667 yang menjelaskan penurunan stress KE1 lebih tinggi dibandingkan dengan KE2.

Kata Kunci : Menulis Naratif Imajinatif, Menulis Naratif Non Imajinatif, Stress

MERCU BUANA

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Perbedaan Jenis Menulis Naratif Terhadap Penurunan Stress Dengan *Stressor Daily Hassles* Di Kalangan Sastrawan.

Nama : Halipiani

NIM : 46113110156

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 17 Nopember 2017



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi

Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi

Dra. Tika Bisono, M.PsiT., Psikolog

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Perbedaan Jenis Menulis Naratif Terhadap Penurunan Stress Sedang Dengan Stressor Daily Hassles Di Kalangan Sastrawan" telah diujikan dalam Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 17 Nopember 2017. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : **Pengaruh Perbedaan Jenis Menulis Narratif Terhadap Penurunan Stress Sedang Dengan Stressor Daily Hassles Di Kalangan Sastrawan**

Nama : Halipiani

NIM : 46113110156

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 17 Nopember 2017

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

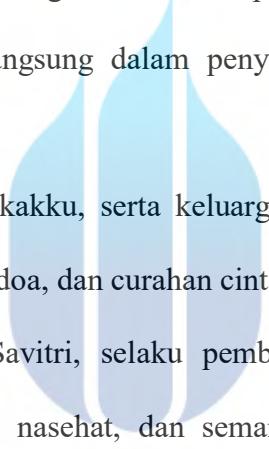
Jakarta, 17 Nopember 2017



Halipiani

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat dan petunjuk sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan tugas akhir dengan baik yang merupakan salah satu syarat kelulusan dalam jenjang pendidikan strata satu (S1) program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Dalam kesempatan ini, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih atas bimbingan, bantuan, dan dorongan dari semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, terutama kepada :

1. Ibuku tercinta dan Kakakku, serta keluarga besar tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, doa, dan curahan cinta yang tulus dan ikhlas.
2. Ibu Setiawati Intan Savitri, selaku pembimbing tugas akhir yang telah memberikan masukan, nasehat, dan semangat dalam penyusunan laporan tugas akhir. 

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
3. Universitas Mercu Buana, tempat peneliti bergabung untuk menimba ilmu dan bertemu dengan orang-orang yang luar biasa.
4. Teman - teman Fakultas Psikologi 2013 atas kebersamaan selama masa perkuliahan.
5. Teman-teman terdekat Mawar Berduri, Sahaja Family, dan banyak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
6. Kepada semua partisipan yang sudah bersedia mengikuti segala prosedur dalam penelitian ini yaitu komunitas Forum Lingkar Pena dan Obrolin.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan oleh penulis secara satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada malam yang kunamai sebagai waktu yang paling kaya untuk melahirkan sebuah karya. Setiap kata demi kata yang tertulis dalam skripsi ini terlahir dengan waktu yang berbeda beda, dari malam sebelumnya hingga malam berikutnya. Betapa malam terlalu baik meluangkan waktunya untuk menemaniku berpikir sejenak. Terima kasih.

Besar harapan peneiti semoga laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi seorang penulis. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala membalas kebaikan dan selalu mencurahkan kasih sayangNya, Aamiin.

Jakarta, Nopember 2017



DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB	13
PENDAHULUAN	13
1.1 Latar Belakang	13
1.2 Rumusan Masalah	22
1.3 Tujuan Penelitian	22
1.4 Manfaat Penelitian	22
1.4.1 Manfaat Teoritis	22
1.4.2 Manfaat Praktis	23
1.5 Sistematika Penulisan	23
1.5.1 BAB I Pendahuluan	23
1.5.2 BAB II Tinjauan Pustaka	23
1.5.3 BAB III Metode Penelitian	24
1.5.4 BAB IV Hasil Penelitian	24
1.5.5 BAB V Diskusi, Kesimpulan, Dan Saran	24
BAB II	25
KAJIAN TEORI	25
2.1 Menulis Ekspresif	25
2.1.1 Pengertian Menulis dan Menulis Ekspresif	25
2.1.2 Tujuan Menulis Ekspresif	27
2.1.3 Manfaat Menulis Ekspresif	27
2.2 Sastra Imajinatif dan Non-Imajinatif	28

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
4.1 Uji Coba Alat Ukur Skala Standard Stress Scale (SSS)	60
4.2 Gambaran Umum Subjek	62
4.3 Hasil Penelitian	65
4.3.1 Pemaparan Pengumpulan Data	65
4.3.2 Proses Dan Hasil Analisis Data	66
4.4 Pembahasan	74
BAB V	80
KESIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN	80
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Keterbatasan	80
5.3 Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN-LAMPIRAN	86



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Skala Likert	54
Tabel 3.2 Blue Print Standard Stres Scale	54
Tabel 3.3 Tabel Teknik Blocking	59
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas	61
Tabel 4.2	63
Gambaran Responden Berdasarkan Usia	63
Tabel 4.3 Distribusi Subjek dari awal hingga akhir penelitian	66
Tabel 4.4 Uji Normalitas	67
Tabel 4.5 Uji Beda Independen Sample T Test	68
Tabel 4.6 Group Statistics	70
Tabel 4.7 Uji Beda Paired Sample T Test KE1	71
Tabel 4.8 Uji Beda Paired Sample T Test KE2	72
Tabel 4.9 Kategori Cohen's d	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	44
Gambar 3.1 Proses Randomisasi	58
Gambar 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Gambar 4.2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	64

