



MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN KARYAWAN KONTRAK DI  
MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN TEKNIK MENULIS EKSPRESIF  
DAN MENULIS NARATIF DENGAN MENJARAKI DIRI

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)

Pada Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Oleh:

ISMIYATI

46116120027

UNIVERSITAS MERCUBUANA

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

2020

## PERNYATAAN

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

Judul : Menurunkan Tingkat Kecemasan Karyawan Kontrak  
Di Masa Pandemi COVID-19 Dengan Teknik Menulis  
Ekspresif dan Menulis Naratif Dengan Menjaraki Diri

Nama : Ismiyati

NIM : 46116120027

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 30 Desember 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas 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 kembali kebenarannya.

Jakarta, 19 Januari 2021



Ismiyati

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS

AKHIR

Judul : Menurunkan Kecemasan Pada Karyawan Kontrak Di Masa  
Pandemi Dengan Teknik Menulis Ekspresif Dan Menulis  
Naratif Dengan Menjaraki Diri

Nama : Ismiyati

NIM : 46116120027

Program : Psikologi

Tanggal : 19 Januari 2021

Pembimbing

  
Dr. Setiawati Intan Savitri, SP, M.Si

UNIVERSITAS

Mengesahkan

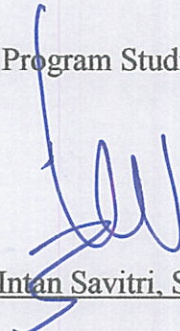
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P, M.Si

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG

TUGAS AKHIR

Tugas Akhir saya yang berjudul “Menurunkan Kecemasan Karyawan Kontrak di Masa Pandemi COVID-19 dengan Metode Menulis Ekspresif dan Menulis Naratif dengan Menjaraki Diri”. Telah diajukan dalam sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta pada hari Selasa, 19 Januari 2021. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana

Sidang Skripsi

19 Januari 2021

Penguji I

Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Penguji II

Adiyo Roebiyanto, S.Psi., M.Si.

Pembimbing

Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini tepat pada waktunya. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa begitu banyak pihak yang turut membantu dalam penyelesaian laporan ini. Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Muhammad Iqbal, PhD.
2. Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana, Dr. Setiawati Intan Savitri, Dr., SP, M.Si., sekaligus sebagai dosen pembimbing saya dan Expert Judgement saya.
3. Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana, Yenny Fidelia, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang konsisten selalu memantau progress Tugas Akhir saya serta selalu memberikan arahan terkait Tugas Akhir saya, sekaligus sebagai Ekspert Judgment saya.
4. Dosen Pembimbing Akademis Erna Rismawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang selalu memberikan semangat kepada peserta didiknya. Dan Semua dosen Fakultas Psikologi yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengalaman.

5. Keluarga saya yaitu mamah, papah, kakak saya (kaka umi), kakak ipar (kaka wisnu dan kaka baim), kakak sepupu (kaka tynna) dan om (om berto) yang tidak henti-hentinya memberikan semangat serta doa dan meyakinkan saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik, dan saudara kembar saya yaitu Ismayanti yang selama ini menjadi support system saya, tempat saya berkeluh kesah dan selalu memberikan semangat agar saya terus mengejar impian saya.
6. Teman-teman kerja yaitu logistik squad dan juga Tim HR yang selalu menjadi *moodbooster* ketika saya lelah bekerja dan mensupport saya kuliah sambil bekerja.
7. Teman teman kuliah angkatan 30 di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Menteng yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu namanya.
8. Sahabat Paguyuban Icikiwir yaitu Bunda Yusna sebagai Tuan Rumah *Basecamp* untuk mengerjakan tugas, Ka Nova si Tsundere, Ka Rotua si *Moodbooster* yang suka membuat suasana jadi ceria, Ka tiari sebagai malaikat yang memberi traktiran.
9. Della frizky teman menghaluku dan sobat teman tanem, yang selalu memberikan nasihat untuk berbisnis.
10. My love yaitu Rahmat Setyanto yang selalu menjadi support system yang selalu mendengarkan keluh kesah.
11. Seluruh rekan-rekan yang bersedia menjadi partisipan penelitian saya dari awal hingga akhir.

Menurunkan Kecemasan Karyawan Kontrak Di Masa Pandemi COVID-19  
Dengan Teknik Menulis Ekspresif dan Menulis Naratif Dengan Menjaraki Diri

ISMIYATI

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan menulis ekspresif dan menulis naratif dalam menurunkan kecemasan pada karyawan kontrak di masa pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain eksperimen *independent group pre-post test*. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sample sebanyak 42 partisipan yang menyelesaikan eksperimen hingga akhir.. Variabel kecemasan umum diukur menggunakan skala DASS-21 (*Depression, Anxiety, and Stresses*) yang telah diadaptasi dan direvisi. Variabel kecemasan spesifik terkait pekerjaan menggunakan skala *Job Insecurity*. Hasil analisa data menggunakan *Independent Sample T-Test* dan *Paired Sample T-Test*. Pada Uji *Independent Sample T-Test*, hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan penurunan kecemasan antara kelompok menulis ekspresif dan kelompok naratif, hal ini dikarenakan kedua intervensi menulis (ekspresif dan naratif) sama-sama memiliki dampak yang positif untuk menurunkan kecemasan. Pada *Paired Sample T-test*, menunjukkan bahwa pada fase *post test* kelompok ekspresif cenderung mengalami kenaikan skor, dan kelompok menulis naratif cenderung stabil pada skor kecemasan. Dampak langsung dari intervensi menulis biasanya berupa peningkatan tekanan jangka pendek, mood negatif, peningkatan gejala fisik dan penurunan positif mood. Setelah dilakukan *follow up* selama 1 minggu penurunan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh intervensi menulis dapat bertahan walaupun tanpa adanya intervensi. Secara keseluruhan, intervensi menulis baik menulis ekspresif dan menulis naratif keduanya sama-sama menurunkan kecemasan pada periode follow up dengan rata-rata kecemasan lebih rendah pada kelompok menulis naratif dibandingkan kelompok menulis ekspresif, sehingga menulis naratif lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pada karyawan kontrak di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci : *Job Insecurity, DASS-21, Narrative writing with self distancing and Expressive Writing*

*Reduction Anxiety of Contract Employees during COVID-19 pandemic with Expressive Writing Techniques and Narrative Writing with Self-Distancing*

ISMIYATI

*ABSTRACT*

*This research was conducted to investigate the differences in expressive writing and narrative writing in reducing anxiety of contract employees during COVID-19 pandemic. It implemented a quantitative method with experimental independent group pretest-posttest test design. Sampling was carried out using purposive sampling technique. 42 participants managed to complete the experiment. Participants were assigned to 2 different groups using research randomizer. General anxiety variable was measured using an adapted and revised version of the DASS-21 (Depression, Anxiety, and Stresses) scale. Job-specific anxiety variable was measured using the Job Insecurity scale. Data analysis was performed using Independent Sample T-Test and Paired Sample T-Test. The result of Independent Sample T-Test showed that there was no difference in anxiety reduction between expressive writing group and narrative writing group. This is because both writing interventions (expressive and narrative) have positive effects on reducing anxiety. The results of the Paired Sample T-test showed that expressive writing groups tended to experience increased scores in posttest. Meanwhile, participants in the narrative writing group tended to be stable on their anxiety scores. The immediate effects of writing interventions usually took the form of short-term increase in stress, occurrence of negative mood, increased physical symptoms, and decreased positive mood. After 1 week of follow up, the reduction was still significant. This shows that the effect of writing intervention can last even without further intervention. Overall, both expressive writing and narrative writing interventions reduced anxiety in follow-up period with lower average anxiety was found in narrative writing group than in expressive writing group. Therefore, narrative writing is more effective in reducing anxiety in contract employees during the COVID-19 pandemic.*

*Keyword : Job Insecurity, DASS-21, Narrative writing with self distancing and Expressive Writing*



## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.3.1 Tujuan Umum .....	11
1.3.2 Tujuan Khusus .....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>13</b>
2.1 Kecemasan.....	13
2.1.1 Definisi Kecemasan .....	13
2.1.2 Aspek Kecemasan .....	16
2.1.3 Faktor Kecemasan.....	16
2.2 <i>Job Insecurity</i> .....	19
2.2.1 Definisi <i>Job Insecurity</i> .....	19
2.2.2 Dimensi <i>Job Insecurity</i> .....	22
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Job Insecurity</i> .....	22
2.2.4 Dampak <i>Job Insecurity</i> .....	26
2.3 Menulis Ekspresif / Expressive Writing.....	27
2.3.1 Definisi Menulis Ekspresif.....	27
2.3.2 Instruksi Menulis Ekspresif.....	27

2.3.3	Mekanisme Individu dalam Menghadapi Peristiwa atau Permasalahan.....	28
2.3.4	Manfaat Menulis Ekspresif .....	31
2.4	Menulis Naratif dengan Menjaraki diri .....	37
2.4.1	Definisi <i>Self Distancing</i> .....	37
2.4.2	<i>Self Distancing</i> memfasilitasi Refleksi Diri Adaptif.....	39
2.4.3	Instruksi Menulis Naratif .....	40
2.5	Karyawan Kontrak.....	40
2.5.1	Definisi Karyawan Kontrak .....	40
2.5.2	Faktor Pendorong Tenaga Kerja Kontrak .....	42
2.5.3	Dampak Karyawan Kontrak.....	45
2.6	Penelitian Terdahulu.....	45
2.7	Kerangka pemikiran .....	49
2.8	Hipotesis .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>52</b>
3.1	Desain Penelitian .....	52
3.2	Populasi dan Sampel.....	53
3.2.1	Kriteria Pemilihan Subjek.....	53
3.2.2	Teknik Sampling.....	55
3.2.3	Waktu Penelitian.....	55
3.3	Variabel Penelitian .....	56
3.3.1	Variabel Bebas .....	56
3.3.2	Variabel Terikat .....	56
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	58
3.4.1	Studi Kepustakaan ( <i>Library Research</i> ).....	58
3.4.2	Eksperimen Lapangan.....	58
3.5	Prosedur Penelitian.....	58
3.5.1	Pra Eksperimen .....	59
3.5.2	Pelaksanaan Eksperimen.....	60
3.5.3	Penutup.....	62
3.6	Instrumen Penelitian.....	62
3.6.1	Instrumen Kecemasan .....	62

3.6.2	Instrument <i>Job Insecurity</i> .....	63
3.6.3	Instrumen Menulis .....	64
3.7	Blue Print.....	68
3.7.1	Blue Print DASS-21 .....	68
3.7.2	Blue Print <i>Job Insecurity</i> .....	70
3.8	Pengujian Alat Ukur .....	72
3.8.2	Alat Ukur DASS-21 .....	72
3.8.3	Alat Ukur <i>Job Insecurity</i> .....	72
3.9	Uji Reliabilitas.....	73
3.10	Validitas.....	74
3.11	Analisis Data .....	76
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>78</b>
4.1	Gambaran Umum Responden.....	78
4.2	Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Data Demografis.....	79
4.3	Hasil Analisis Utama .....	80
4.3.2	Analisis Deskriptif .....	80
4.3.3	Norma Hipotetik <i>Job Insecurity</i> .....	86
4.3.4	<i>Norma Empirik Job Insecurity</i> .....	87
4.3.5	Uji Asumsi Klasik .....	88
4.3.6	Uji Homogenitas .....	90
4.4	Uji Hipotesis.....	92
4.4.1	Hasil Uji Hipotesis untuk Variabel Kecemasan.....	93
4.4.2	Hasil Uji Hipotesis untuk Variabel Ketidakamanan Bekerja.....	96
4.5	Pembahasan .....	99
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN .....</b>	<b>104</b>
5.5	Kesimpulan.....	104
5.6	Keterbatasan Penelitian .....	105
5.7	Saran.....	105
5.7.1	Saran Teoritis .....	105
5.7.2	Saran Praktis.....	106
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>107</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>		<b>113</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	56
Tabel 3.2 Skor Item Dass-21 Berdasarkan Urutan Item .....	69
Tabel 3.3 Blue Print Skala Dass-21 .....	69
Tabel 3.4 Skor Item Dass-21 Berdasarkan Urutan Item .....	70
Tabel 3.5 <i>Blue Print Job Insecurity</i> .....	71
Tabel 3.6 Pemberian Skor Pada Skala .....	71
Tabel 3.7 Hasil <i>Ekspert Judgement Dass-21</i> .....	72
Tabel 3.8 Hasil <i>Ekspert Judgement</i> .....	73
Tabel 3.9 <i>Reliabilitas Alat Ukur Dass-21 (21 Item)</i> .....	73
Tabel 3.10 <i>Reliabilitas Alat Ukur Job Insecurity (21 Item)</i> .....	74
Tabel 3.11 <i>Hasil Analisa Item Alat Ukur Dass-21 (21 Item)</i> .....	75
Tabel 3.12 <i>Hasil Analisa Item Alat Ukur Job Insecurity (14 Item)</i> .....	76
Tabel 4.1 Data Demografis Partisipan .....	79
Tabel 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Dass-21 .....	81
Tabel 4.3 Gambaran <i>Job Insecurity</i> Partisipan (Pre-Test).....	84
Tabel 4.4 Gambaran <i>Job Insecurity</i> Berdasarkan Jenis Kelamin ( <i>Pretest</i> ) .....	85
Tabel 4.5 Gambaran <i>Job Insecurity</i> Kelompok Ekspresif .....	85
Tabel 4.6 Gambaran <i>Job Insecurity</i> Kelompok Naratif.....	86
Tabel 4.7 Norma Hipotetik <i>Job Insecurity</i> .....	86
Tabel 4.8 Norma Empirik <i>Job Insecurity (Pre-Test)</i> .....	87
Tabel 4.9 Norma Empirik <i>Job Insecurity</i> Kelompok Ekspresif ( <i>Pre-Test</i> ) .....	87
Tabel 4.10 Norma Empirik <i>Job Insecurity</i> Kelompok Naratif ( <i>Pre-Test</i> ).....	88
Tabel 4.11 Uji Normalitas Dass-21 ( <i>Shapiro-Wilk</i> ).....	89
Tabel 4.12 Uji Normalitas Dass-21 ( <i>Post Test</i> ) .....	89
Tabel 4.13 Uji Normalitas Jis ( <i>Pre- Test</i> ) .....	90
Tabel 4.14 Uji Normalitas Jis ( <i>Post- Test</i> ).....	90
Tabel 4.15 Uji Homogenitas Dass-21 ( <i>Pretest</i> ) .....	91
Tabel 4.16 Uji Homogenitas Dass-21 ( <i>Posttest</i> ).....	91
Tabel 4.17 Uji Homogenitas Jis ( <i>Pre-Test</i> ).....	92
Tabel 4.18 Uji Homogenitas Jis ( <i>Post-Test</i> ) .....	92
Tabel 4.19 <i>Group Statistic</i> .....	93
Tabel 4.20 <i>Group Statistics</i> .....	94
Tabel 4.21 <i>Group Statistics</i> .....	95
Tabel 4.22 <i>Group Statistics</i> .....	96
Tabel 4.23 <i>Group Statistics</i> .....	97
Tabel 4.24 <i>Group Statistics</i> .....	98

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Chart Perbedaan Skor Kecemasan Pada Post Test Dan Follow Up Pada Kedua Kelompok Menulis .....	93
Grafik 4.2 Skor Rerata Pretest – Posttest – Follow Up Kelompok Ekspresif.....	94
Grafik 4.3 Skor Rerata Pretest – Posttest – Follow Up Kelompok Naratif .....	95
Grafik 4.4 Chart Perbedaan Skor Ketidakamanan Bekerja Pada Post Test Dan Follow Up Pada Kedua Kelompok Menulis .....	96
Grafik 4.5 Skor Rerata Pre Test – Post Test – Follow Up Kelompok Ekspresif..	98
Grafik 4.6 Skor Rerata Pretest – Posttest – Follow Up Kelompok Naratif .....	99

