



**MENINGKATKAN EMPATI DAN MENURUNKAN STIGMA IBU YANG
MEMILIKI ANAK PENYANDANG DISABILITAS MELALUI MENULIS**

EKSPRESIF

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
pada program studi psikologi**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Oleh:
M. ELYSA NASRI GIOVANNI

46117110108

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2021**

PERNYATAAN

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

Judul : Meningkatkan Empati dan Menurunkan Stigma Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Disabilitas Melalui Menulis Ekspresif

Nama : M. Elysa Nasri Giovanni

NIM : 46117110108

Program : Psikologi

Tanggal : 19 Januari 2021

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 pengelolaan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kembali kebenarannya.

MERCU BUANA

Jakarta, 19 Januari 2021



M. Elysa Nasri Giovanni

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul Meningkatkan Empati dan Menurunkan Stigma Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Disabilitas Melalui Menulis Ekspresif telah diajukan pada sidang tugas akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) pada program studi psikologi.

Jakarta, 19 Januari 2021



LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Meningkatkan Empati dan Menurunkan Stigma Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Disabilitas Melalui Menulis Ekspresif

Nama : M. Elysa Nasri Giovanni

NIM : 46117110108

Program : Psikologi

Tanggal : 19 Januari 2021



Dekan Fakultas Psikologi

UNIVERSITAS

Ketua Program Studi

Muhammad Iqbal, Ph.D **MERCU BUANA** *Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan yang Maha Esa karena atas berkat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “**MENINGKATKAN EMPATI DAN MENURUNKAN STIGMA IBU YANG MEMILIKI ANAK PENYANDANG DISABILITAS MELALUI MENULIS EKSPRESIF**” tepat pada waktunya. Karya Tugas Akhir ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta. Dalam menyusun Tugas Akhir ini, penulis merasa bersyukur atas bantuan, dorongan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaiannya Tugas Akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Muhammad Iqbal, PhD; Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana; Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si, yang juga adalah dosen pembimbing dan *expert judgement* saya. Terima kasih atas kesabaran Ibu dalam membimbing saya selama proses penggerjaan Tugas Akhir ini; Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana sekaligus *reviewer* proposal dan *expert judgement* saya, Yenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang selalu menyempatkan waktu memantau progres Tugas Akhir saya; Dosen Pembimbing Akademis, Agustini, M.Psi, yang selalu memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini; Kedua penguji sidang Tugas Akhir saya, Bu Laila Meiliyandrie I. W, Ph.D dan Bapak Adiyo Roebianto, M.Si; Seluruh

dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik saya selama saya berkuliah di Universitas Mercu Buana.

2. Keluarga Super Besar saya di rumah: Papa, Mama, Yani, Maria, Riris, Via, dan Samuel yang selalu menjadi *laughing machine* sekaligus *supporter* utama dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
3. Geng *Fighter of Faith*: L, Eka, dan Saras; Lailatul Mubarokah; geng Mahasiswa Tingkat Akhir: Aldi, Retno, dan Mba Fenny; geng Rapat Meja Segipanjang: Reni, Resna, dan Sisca; dan tim SEBAT OT yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah di kala gundah.
4. BTS *member*: RM, Jin, SUGA, j-hope, Jimin, V, dan Jungkook yang mampu membuat saya bangkit dari keterpurukan saya selama mencari partisipan penelitian, yang juga selalu mengingatkan saya untuk terus berjuang meraih mimpi melalui lirik, musik, dan video-video mereka.
5. Teman-teman angkatan 31 Fakultas Psikologi, terima kasih sudah menjadi teman-teman yang baik selama kita berkuliah bersama, maafkan aku sidang duluan.
6. Seluruh Ibu-Ibu hebat yang bersedia menjadi partisipan saya dalam penelitian ini.

Jakarta, 19 Januari 2021

Penulis

Meningkatkan Empati dan Menurunkan Stigma Ibu yang Memiliki Anak

Penyandang Disabilitas Melalui Menulis Ekspresif

M. ELYSA NASRI GIOVANNI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah menulis ekspresif dapat meningkatkan empati dan menurunkan stigma Ibu yang memiliki anak penyandang disabilitas dan untuk melihat apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang melakukan aktivitas menulis ekspresif dibanding kelompok kontrol yang melakukan aktivitas menulis nonekspresif. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 50 orang, yang terdiri dari 27 orang pada kelompok eksperimen dan 23 orang pada kelompok kontrol. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dengan desain eksperimen yang dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit. Variabel empati diukur menggunakan Interpersonal Reactivity Index dan variable stigma diukur menggunakan *Day's Mental Illness Stigma Scale*. Sebelum penelitian dimulai, seluruh partisipan diminta mengisi kuesioner sebagai data baseline. Kuesioner kembali diisi setelah selesai penelitian dan seminggu setelah penelitian selesai untuk melihat efek menulis ekspresif yang telah dilakukan. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah menulis ekspresif tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan empati dan penurunan stigma Ibu yang memiliki anak penyandang disabilitas.

Kata Kunci : Empati, Stigma, *Interpersonal Reactivity Index*, *Day's Mental Illness Stigma Scale*, Disabilitas, Menulis Ekspresif

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Increasing Empathy and Reducing Stigma of Mother with Disability Children

Using Expressive Writing

M. ELYSA NASRI GIOVANNI

ABSTRACT

This study aims to see whether expressive writing can increase empathy and reduce the stigma of mothers who have children with disabilities and to see whether there is a difference between the experimental group who does expressive writing activities compared to the control group who does non-expressive writing activities. The number of participants in this study was 50 people, consisting of 27 people in the experimental group and 23 people in the control group. The research was conducted with a quantitative method with an experimental design carried out for 4 consecutive days with a duration of 15 minutes. The empathy variable measured using the Interpersonal Reactivity Index and the stigma variable measured using the Day's Mental Illness Stigma Scale. Before the study began, all participants filled out a questionnaire as baseline data. The questionnaire was filled out after the completion of the research and a week after the research was completed to see the expressive writing that had been done. The results obtained in this study are that expressive writing have a significant effect in decreasing stigma of mothers who have children with disabilities.

Keywords : Empathy, Stigma, Interpersonal Reactivity Index, Day's Mental Illness Stigma Scale, Disability, Expressive Writing

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
2.1 Empati.....	11
2.1.1 Pengertian Empati.....	11
2.1.2 Aspek Empati	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Empati	12
2.2 Stigma.....	13
2.2.1 Pengertian Stigma	13
2.2.2 Aspek Stigma	14
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Stigma	15
2.3 Menulis Ekspresif.....	16
2.3.1 Pengertian Menulis Ekspresif.....	16

2.3.2 Instruksi Menulis Ekspresif.....	17
2.4 Menulis Nonekspresif.....	18
2.4.1 Pengertian Menulis Nonekspresif.....	18
2.4.2 Instruksi Menulis Nonekspresif.....	18
2.5 Disabilitas	19
2.5.1 Pengertian Disabilitas	19
2.5.2 Dimensi Disabilitas.....	20
2.5.3 Ragam Penyandang Disabilitas	20
2.6 Penelitian Terdahulu.....	21
2.7 Kerangka Berpikir	24
2.8 Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Populasi dan Penentuan Sampel.....	27
3.3 Variabel Penelitian	28
3.3.1 Variabel Bebas.....	28
3.3.2 Variabel Terikat.....	28
3.4 Definisi Operasional	28
3.5 Alat Ukur	28
3.5.1 Alat Ukur Empati.....	29
3.5.2 Alat Ukur Stigma.....	30
3.6 Prosedur Penelitian.....	31
3.6.1 <i>Pre</i> Eksperimen	31
3.6.2 Pelaksanaan Eksperimen	31
3.6.3 <i>Post</i> Eksperimen	32
3.7 Validitas dan Reliabilitas	32
3.8 Metode Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Gambaran Umum Partisipan	36
4.2 Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Data Demografis	37
4.3 Hasil Analisis Utama	38
4.3.1 Analisis Deskriptif	38

4.3.2 Norma Hipotetik	41
4.3.3 Norma Empirik.....	44
4.4 Uji Asumsi Klasik	50
4.4.1 Uji Normalitas	50
4.4.2 Uji Homogenitas.....	51
4.5 Uji Hipotesis.....	52
4.5.1 Hasil Uji Hipotesis Empati.....	53
4.5.2 Hasil Uji Hipotesis Stigma	57
4.6 Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Keterbatasan Penelitian	64
5.3 Saran.....	65
5.3.2 Saran Teoretis	65
5.3.1 Saran Praktis.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Aspek dan Indikator Empati</i>	29
Tabel 3.2 <i>Aspek dan Indikator Stigma</i>	30
Tabel 3.3 <i>Kategori Alpha Cronbach</i>	33
Tabel 3.4 <i>Reliabilitas Empati</i>	34
Tabel 3.5 <i>Reliabilitas Stigma</i>	34
Tabel 4.1 <i>Data Demografis Partisipan</i>	37
Tabel 4.2 <i>Analisis Deskriptif Empati</i>	38
Tabel 4.3 <i>Analisis Deskriptif Empati Berdasarkan Kelompok</i>	38
Tabel 4.4 <i>Analisis Deskriptif Stigma</i>	39
Tabel 4.5 <i>Analisis Deskriptif Stigma Berdasarkan Kelompok</i>	39
Tabel 4.6 <i>Analisis Deskriptif Empati</i>	39
Tabel 4.7 <i>Analisis Deskriptif Empati Berdasarkan Kelompok</i>	40
Tabel 4.8 <i>Analisis Deskriptif Stigma</i>	40
Tabel 4.9 <i>Analisis Deskriptif Stigma Berdasarkan Kelompok</i>	40
Tabel 4.10 <i>Norma Hipotetik Empati</i>	41
Tabel 4.11 <i>Norma Hipotetik Stigma</i>	42
Tabel 4.12 <i>Norma Hipotetik Empati</i>	43
Tabel 4.13 <i>Norma Hipotetik Stigma</i>	44
Tabel 4.14 <i>Norma Empirik Empati</i>	44
Tabel 4.15 <i>Norma Empirik Empati Berdasarkan Eksperimen</i>	45
Tabel 4.16 <i>Norma Empirik Berdasarkan Kelompok Kontrol</i>	45
Tabel 4.17 <i>Norma Empirik Stigma</i>	46
Tabel 4.18 <i>Norma Empirik Stigma Kelompok Eksperimen</i>	46
Tabel 4.19 <i>Norma Empirik Stigma Kelompok Kontrol</i>	47
Tabel 4.20 <i>Norma Empirik Empati</i>	47
Tabel 4.21 <i>Norma Empirik Empati Berdasarkan Eksperimen</i>	48
Tabel 4.22 <i>Norma Empirik Berdasarkan Kelompok Kontrol</i>	48
Tabel 4.23 <i>Norma Empirik Stigma</i>	49
Tabel 4.24 <i>Norma Empirik Stigma Kelompok Eksperimen</i>	49
Tabel 4.25 <i>Norma Empirik Stigma Kelompok Kontrol</i>	50
Tabel 4.26 <i>Uji Normalitas Empati</i>	50
Tabel 4.27 <i>Uji Normalitas Stigma</i>	51
Tabel 4.28 <i>Uji Homogenitas Empati</i>	51
Tabel 4.29 <i>Uji Homogenitas Stigma</i>	52
Tabel 4.30 <i>Rata-rata Antara 2 Kelompok Pada Post Test dan Follow Up</i>	53
Tabel 4.31 <i>Rata-rata Kelompok Pada Pre Test, Post Test, dan Follow Up</i>	54
Tabel 4.32 <i>Rata-rata Kelompok Pada Skor Pre Test, Post Test, dan Follow Up</i>	56
Tabel 4.33 <i>Rata-rata Antara 2 Kelompok Pada Post Test dan Follow Up</i>	57
Tabel 4.34 <i>Rata-rata Antara Kelompok Pada Pre Test, Post Test, dan Follow Up</i>	58
Tabel 4.35 <i>Rata-rata Antara Kelompok Pada Pre Test, Post Test, dan Follow Up</i>	60

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Rata-rata Antara 2 Kelompok Pada Post Test dan Follow Up	53
Grafik 4.2 Rata-rata Kelompok Pada Pre Test, Post Test, dan Follow Up	55
Grafik 4.3 Rata-rata Kelompok Pada Skor Pre Test, Post Test, dan Follow Up	56
Grafik 4.4 Rata-rata Antara 2 Kelompok Pada Post Test dan Follow Up	57
Grafik 4.5 Rata-rata Antara Kelompok Pada Pre Test, Post Test, dan Follow Up	59
Grafik 4.6 Rata-rata Antara Kelompok Pada Pre Test, Post Test, dan Follow Up	60



DAFTAR BAGAN

<i>Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....</i>	24
<i>Bagan 3.1 Bagan Desain Penelitian</i>	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. GPower	68
Lampiran 2. <i>Research Randomizer</i>	69
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	70
Lampiran 4. Instruksi Menulis Ekspresif	71
Lampiran 5. Instruksi Menulis Nonekspresif	75
Lampiran 6. Formulir Partisipan Penelitian.....	79
Lampiran 7. Kuesioner Empati dan Stigma.....	82
Lampiran 8. <i>Expert Judgement</i>	94
Lampiran 9. Deskripsi Statistik	117
Lampiran 10. Uji Reliabilitas	119
Lampiran 11. Uji Normalitas	120
Lampiran 12. Uji Homogenitas	121
Lampiran 13. Uji <i>Independent t-test</i> Empati	122
Lampiran 14. Uji <i>Independent t-test</i> Stigma.....	123
Lampiran 15. Uji <i>Paired Sample t-test</i> Empati.....	124
Lampiran 16. Uji <i>Paired Sample t-test</i> Stigma	125

