



**MENURUNKAN TINGKAT STRES MELALUI MENULIS EKSPRESIF  
PADA IBU PENDAMPING ANAK BELAJAR DI RUMAH  
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan  
Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

**Oleh:**

**DELA FIRIZKI**

**46116120077**

**MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

## PERNYATAAN

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

Judul : **Menurunkan Tingkat Stres Melalui Menulis Ekspresif Pada Ibu  
Pendamping Anak Belajar di Rumah Selama Masa Pandemi  
COVID-19**

Nama : Dela Firizki

NIM : 46116120077

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 06 Januari 2021

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

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dalam program sejenis Perguruan Tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengelolaan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kembali kebenarannya.

Jakarta, 20 Januari 2021



DELA FIRIZKI

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Menurunkan Tingkat Stres Melalui Menulis Ekspresif Pada Ibu Pendamping Anak Belajar di Rumah Selama Masa Pandemi *Covid-19*

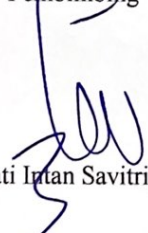
Nama : Dela Firizki

NIM : 46116120077

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 20 Januari 2021

Pembimbing



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

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi



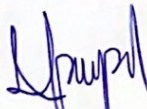
Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

## LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Menurunkan Tingkat Stress Melalui Menulis Ekspresif Pada Ibu Pendamping Anak Belajar di Rumah Selama Masa Pandemi COVID-19”, telah diajukan dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada hari rabu 20 Januari 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi psikologi.

### Sidang Skripsi

**Penguji I**



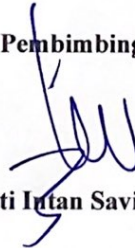
**A. Naufalul Umam, M.Si**

**Penguji II**



**Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si**

**Pembimbing**



**Dr. Setiawati Intan Savitri, SP, M.Si**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya sehingga karya Tugas Akhir ini dapat selesai tepat pada waktunya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang telah 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, S.P., M.S.i. Sekaligus sebagai dosen pembimbing 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 sebagai Expert Judgement saya.
4. Dosen Pembimbing Akademis Erna Risnawati S.Psi, M.Psi, Psikolog yang selalu memberikan semangat kepada peserta didiknya.
5. Semua dosen Fakultas Psikologi yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengalaman.
6. Keluarga saya yaitu mamah, papah, kakak yang selalu memberi semangat dan meyakinkan saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir.
7. Semua sahabat, teman-teman kuliah di Fakultas Psikolog UMB Angkatan 30 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.
8. Sahabat saya, Ismiyati, Kak Rotua sebagai team penelitian payung yang selalu memberikan semangat dan tempat singgah mengerjakan Tugas Akhir.

9. Teman Hidup saya, Wahyu Adi Prayoga yang selalu memberi semangat dan meyakinkan akan prioritas Tugas Akhir.

10. Seluruh rekan-rekan yang bersedia menjadi partisipan penelitian saya dari awal hingga akhir.

Berkat bimbingan dan dukungan mereka, saya dapat menyelesaikan Skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan Pendidikan Strata 1 Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kesalahan dalam penyusunan proposal ini, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, Akhirnya, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

**Jakarta, Januari 2021**

U N I V E R S I T A S  
M E R C U B U A N A

## **ABSTRACT**

*This research was conducted to determine the level of stress in the child's companion mother studying at home during the COVID-19 pandemic. The research method used was an experimental method with a design between subject pre-post test design. Sampling using purposive sampling technique. The initial sample size of the study was 83 mothers who accompanied their children to study at home during the COVID-19 pandemic. Participants were randomly divided (randomized) using a research randomizer into two experimental and control groups. In the research process, 41 mothers died, because at the time of the research they were conducting the Final Semester Examination. So that the experiment was carried out on 42 participants. The experimental group as many as 21 people were given 15-20 minutes of expressive writing treatment for 4 consecutive days and 21 people in the control group were given daily writing treatment for 4 consecutive days. The stress level variable is measured using the DASS-21 scale with a questionnaire of 21 items. The results of data analysis using the Independent Sample T-Test and Paired Sample T-Test showed that there were significant differences in stress levels between the experimental group and the control group. The experimental group experienced a decrease after expressive writing and the control group experienced a decrease after writing daily activities. The results showed that expressive writing and writing daily activities can reduce stress levels in mothers who accompany children studying at home during the COVID-19 pandemic.*

*Keywords: Stress, Expressive Writing, Child Learning Assistance*

U N I V E R S I T A S  
M E R C U B U A N A

## ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stres pada Ibu Pendamping anak belajar di rumah selama masa pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *between subject pre-post test design*. Pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel awal penelitian adalah 83 orang Ibu yang mendampingi anak belajar di rumah selama masa pandemi COVID-19. Partisipan dibagi secara acak (randomisasi) dengan menggunakan *research randomizer* ke dalam dua kelompok eksperimen dan kontrol. Dalam proses penelitian, 41 orang Ibu gugur, karena pada saat penelitian sedang dilakukan Ujian Akhir Semester. Sehingga eksperimen dilakukan pada 42 orang partisipan. Kelompok eksperimen sebanyak 21 orang diberi perlakuan menulis ekspresif 15-20 menit selama 4 hari berturut-turut dan 21 orang kelompok kontrol diberikan perlakuan menulis kegiatan sehari-hari selama 4 hari berturut-turut. Variabel tingkat stres diukur menggunakan skala DASS-21 dengan kuisioer sebanyak 21 item. Hasil analisis data menggunakan *Independent Sample T-Test* dan *Paired Sample T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah menulis ekspresif dan kelompok kontrol mengalami penurunan setelah menulis kegiatan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif dan menulis kegiatan sehari-hari dapat menurunkan tingkat stres pada Ibu pendamping anak belajar di rumah selama masa pandemi COVID-19.

Kata kunci: Stres, Menulis Ekspresif, Pendampingan Belajar Anak

U N I V E R S I T A S  
M E R C U B U A N A



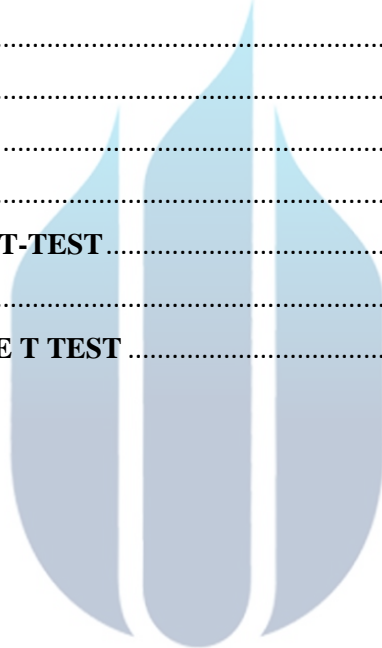
## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1. Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2. Rumusan Masalah</b> .....	9
<b>1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian</b> .....	9
<b>1.3.1. Maksud dan Tujuan Penelitian</b> .....	9
<b>1.3.2. Tujuan Khusus</b> .....	10
<b>1.4. Manfaat Penelitian</b> .....	10
<b>BAB II</b> .....	11
<b>KAJIAN TEORI</b> .....	11
<b>2.1. Stres</b> .....	11
<b>2.1.1. Definisi Stres</b> .....	11
<b>2.1.2. Gejala-Gejala Stres</b> .....	12
<b>2.1.3. Tingkat Stres</b> .....	13
<b>2.1.4. Mengelola Stres</b> .....	15
<b>2.2. Menulis Ekspresif/ Expressive Writing</b> .....	16
<b>2.2.1. Definisi Menulis Ekspresif</b> .....	16
<b>2.2.2. Tujuan menulis Ekspresif</b> .....	18
<b>2.2.3. Manfaat Menulis Ekspresif</b> .....	19
<b>2.2.4. Prosedur Menulis Ekspresif</b> .....	19

2.3	Penelitian Terdahulu .....	21
2.4	Kerangka Berpikir .....	23
2.5	Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB III.....</b>		<b>27</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>27</b>
3.1	Desain Penelitian.....	27
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
3.2.1	Tempat penelitian .....	30
3.2.2	Waktu penelitian.....	30
3.3	Subjek Penelitian .....	30
3.3.1	Populasi.....	30
3.3.2	Sampel.....	31
3.4	Variabel Penelitian.....	31
3.4.1	Variabel Bebas.....	31
3.4.2	Variabel Terikat.....	32
3.5	Metode Pengambilan Data.....	35
3.6	Instrumen Penelitian .....	38
3.6.1	Instrumen Stress .....	38
3.6.2	Instrumen Menulis.....	39
3.8	Blue Print.....	41
3.7.1	Blue Print DASS-21 .....	41
3.7.2	Pengujian Alat Ukur DASS-21 .....	44
3.9	Uji Validitas Alat Ukur DASS-21.....	45
3.10	Uji Realibilitas.....	46
3.11	Randomisasi.....	47
3.12	Prosedur Eksperimen .....	47
3.13	Penutup Eksperimen .....	49
3.14	Analisis Data.....	50
<b>BAB IV.....</b>		<b>51</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>51</b>
4.1	Gambaran Data Penelitian.....	51
4.1.1	Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Data Demografis .....	52

4.2.	Hasil Analisis Utama.....	53
4.2.1.	Analisis Deskriptif .....	53
4.3.	Uji Asumsi Klasik .....	57
4.3.1.	Uji Normalitas ( <i>Pretest</i> ) .....	57
4.3.2.	Uji Homogenitas.....	57
a.	Uji Homogenitas ( <i>Pretest</i> ).....	57
b.	Uji Homogen Postest.....	58
4.4.	Uji Hipotesis .....	58
4.4.1.	Uji Beda Independen T-Test .....	59
4.4.2.	Uji Beda T-Test dengan Sampel Berhubungan.....	60
4.4.3.	Uji Beda T-Test dengan Sampel Berhubungan Kelompok Kontrol.....	62
4.5.	Pembahasan.....	63
	<b>BAB V .....</b>	<b>66</b>
	<b>KESIMPULAN .....</b>	<b>66</b>
5.1.	Kesimpulan.....	66
5.2.	Diskusi.....	66
5.3.	Keterbatasan Penelitian .....	67
5.4.	Saran .....	68
5.4.1.	Saran Teoritis.....	68
5.4.2.	Saran Metodologis.....	69
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>
	<b>LAMPIRAN 1.....</b>	<b>76</b>
	<b>GAMBAR PERHITUNGAN SAMPLE MINIMAL PROGRAM G POWER.....</b>	<b>76</b>
	<b>LAMPIRAN 2.....</b>	<b>76</b>
	<b>INFORMED CONSENT .....</b>	<b>76</b>
	<b>LAMPIRAN 3.....</b>	<b>79</b>
	<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN SEBAGAI PARTISIPAN PENELITIAN.....</b>	<b>79</b>
	<b>LAMPIRAN 4. Identitas Partisipan.....</b>	<b>79</b>
	<b>LAMPIRAN 5.....</b>	<b>81</b>
	<b>KUISIONER DASS-21 .....</b>	<b>81</b>

<b>LAMPIRAN 6.....</b>	<b>82</b>
<b>INSTRUKSI MENULIS EKSPRESIF .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN 7.....</b>	<b>84</b>
<b>INSTRUKSI MENULIS KONTROL.....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN 8.....</b>	<b>85</b>
<b>UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN 9.....</b>	<b>86</b>
<b>UJI NORMALITAS.....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN 10.....</b>	<b>87</b>
<b>UJI HOMOGENITAS .....</b>	<b>87</b>
<b>LAMPIRAN 11.....</b>	<b>88</b>
<b>UJI T INDEPENDEN T-TEST .....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN 12.....</b>	<b>90</b>
<b>UJI PAIRED SAMPLE T TEST .....</b>	<b>90</b>



U N I V E R S I T A S  
**MERCU BUANA**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....</b>	<b>21</b>
<b>Tabel 3.1 Variable Independent.....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 3.2 Variable Dependent.....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 3.3 Tahap Penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 3.4 Skor Item DASS-21 Berdasarkan Urutan Item.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 3.5 Blue Print Skala DASS-21 .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 3.6 Item DASS-21 Berdasarkan Urutan Item .....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 3.7 Hasil Expert Judgement.....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 3.8 Hasil Analisa Item Alat Ukur DASS-21 (21 item) .....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 3.9 Hasil Alpha Cronbach's.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4.1 Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Data Demografis.....</b>	<b>52</b>
<b>Tabel 4.2 Ketagori DASS-21 .....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel.4.3 Tabel Distribusi Frekuensi DASS-21.....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 4.4 Normalitas DASS-21 (Shapiro-Wilk) .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4.5 Uji Homogenitas DASS-21 (Pretest) .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4.6 Uji Homogen Posttest .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 4.7 Group Statistic .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 4.8 Paired Sample T-Test Tingkat Stress pada Kelompok Eksperimen ...</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4.9 Paired Sample T-Test Tingkat Stress pada Kelompok Kontrol .....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik 4.1</b>	<b>Perbedaan SkorKecemasan Pada Post test dan Follow Up Pada Kedua Kelompok Menulis.....</b>	<b>59</b>
<b>Grafik 4.2</b>	<b>Skor rerata pretest – posttest – posttest follow up kelompok ekspresif .....</b>	<b>61</b>
<b>Grafik 4.3</b>	<b>Skor rerata pretest – posttest – posttest follow up kelompok control .....</b>	<b>62</b>



U N I V E R S I T A S  
M E R C U B U A N A

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.2 Kerangka Berpikir .....</b>	<b>25</b>
<b>Gambar 3.1 Desain Penelitian.....</b>	<b>29</b>



U N I V E R S I T A S  
M E R C U B U A N A