



**Pengaruh *Narrative Writing* dan *Self-Compassion Writing*  
Pada *Shyness* Remaja**

SKRIPSI

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

Pada Program Studi Psikologi

Oleh:

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
PAGALITA JANSIA

**46116010051**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2020**

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : ***Pengaruh Narrative Writing dan Self-Compassion Writing pada Shyness Remaja***

Nama : Pagalita Jansa

NIM : 46116010051

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 10 Juli 2020

Pembimbing



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

UNIVERSITAS

Mengesahkan

MERCU BUANA

**Dekan Fakultas Psikologi**



**Muhammad Iqbal, Ph.D**

**Ketua Program Studi Psikologi**



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

## LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “PENGARUH *NARRATIVE WRITING* DAN *SELF-COMPASSION WRITING* PADA *SHYNESS* REMAJA” telah diujikan dalam sidang tugas akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 10 Juli 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 10 Juli 2020

Sidang Tugas Akhir

Penguji I



Ahmad Naufalul Umam, B.A., M.Si

Penguji II



Yenny, M.Psi., Psikolog

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Pembimbing



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

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa semua pernyataan dalam skripsi ini:

Judul : **Pengaruh *Narrative Writing* dan *Self-Compassion***

***Writing* pada *Shyness* Remaja**

Nama : Pagalita Jansa

NIM : 46116010051

Program Studi : Psikologi

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 sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 10 Juli 2020



Pagalita Jansa

## ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *narrative writing* dan *self-compassion writing* pada *shyness* remaja. Dengan menggunakan pendekatan *mixed-method*, penelitian ini memakai desain eksperimen dan *sequential explanatory design*. Total partisipan bersih yang mengikuti penelitian berjumlah 59 orang. Data kuantitatif menggunakan hasil pengukuran tingkat *shyness* dengan *Shyness Scale (SS)* McCroskey yang memiliki alpha cronbach 0.823, sedangkan data kualitatif menggunakan analisis konten tematik pada tulisan. Hasil yang ditemukan yaitu tidak adanya pengaruh yang ditimbulkan dari kedua metode menulis pada *shyness* remaja. Penggunaan *self-distancing* pada intervensi menulis memberikan efek bias. Dengan tidak adanya data tindak lanjut (*follow-up*) yang diambil, sehingga tidak diketahui bagaimana efek lanjut setelah melakukan eksperimen menulis ini.

Kata Kunci: *Shyness, Narrative Writing, Self-Compassion Writing*



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## ABSTRACT

*This study aims to determine whether there is an influence of narrative writing and self-compassion writing on adolescent shyness. By using a mixed-method approach, this study uses an experimental design and sequential explanatory design. The total net participants in the study were 59 people. Quantitative data uses the results of the measurement of the level of shyness with Shyness Scale (SS) McCroskey which has an alpha cronbach 0.823, while the qualitative data uses thematic content analysis in writing. The results found are the absence of influence arising from both writing methods on adolescent shyness. The use of self-distancing in writing interventions has a biased effect. In the absence of follow-up data taken, it is not known how to proceed after this writing experiment.*

*Keywords: Shyness, Narrative Writing, Self-Compassion Writing*



## KATA PENGANTAR

Segala puji atas kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh *Narrative Writing* dan *Self-Compassion Writing* Pada *Shyness Remaja*”**. Penyusunan skripsi ini bertujuan sebagai pemenuhan syarat kelulusan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi. Karya skripsi ini tidak bisa diselesaikan tanpa bantuan dari banyak pihak, untuk ini penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan anugerah-Nya kepada penulis
2. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P, M. Si selaku dosen pembimbing yang selalu dengan sabar membantu penulis.
3. Kepala Sekolah, staff, dan siswa MA Shautul Mimbar Al-Islami yang telah berbaik hati mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
4. Keluarga tercinta, Papa, Mama, Mbak Anggi, Gamas, serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan moral maupun materi.
5. Rizqa, Kak Dian, dan Kak Marianne yang selalu membantu penulis dalam melakukan penelitian.
6. Nadia, Della, Ambon, Tasya, Putri, Zahra, Namira, dan Fla yang dengan senantiasa memberikan dukungan dalam suka maupun duka, serta pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari dan memohon maaf atas kekurangan yang ada dalam penelitian ini. Semoga dengan tersusunnya karya skripsi ini dapat memberikan manfaat pada bidang-bidang terkait.





## DAFTAR ISI

<i>COVER</i> .....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Shyness</i> .....	11
2.1.1 Definisi <i>Shyness</i> .....	11
2.1.2 Simptom-simptom <i>Shyness</i> .....	13
2.1.3 Faktor-faktor <i>Shyness</i> .....	14
2.2 <i>Narrative Writing</i> .....	17
2.2.1 Definisi <i>Narrative Writing</i> .....	17
2.2.2 Efek <i>Narrative Writing</i> .....	18
2.3 <i>Self-Compassion Writing</i> .....	20
2.3.1 Definisi <i>Self-Compassion Writing</i> .....	20

2.4 Remaja.....	22
2.4.1 Definisi Remaja .....	22
2.4.2 Ciri-Ciri Remaja .....	24
2.4.3 Tugas Perkembangan Remaja.....	25
2.5 Penelitian Terdahulu .....	26
2.6 Kerangka Berpikir .....	30
2.7 Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Metode Penelitian.....	34
3.2 Desain Penelitian.....	34
3.3 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	36
3.4 Partisipan Penelitian .....	36
3.4.1 Metode Pengambilan Sampel .....	37
3.5 Variabel Penelitian .....	37
3.5.1 Variabel Dependen .....	37
3.5.1.1 Definisi Operasional <i>Shyness</i> .....	37
3.5.2 Variabel Independen.....	37
3.5.2.1 Definisi Operasional <i>Narrative Writing</i> .....	37
3.5.2.2 Definisi Operasional <i>Self-compassion Writing</i> .....	38
3.6 Intervensi.....	38
3.7 Intruksi Menulis .....	40
3.8 Metode Pengambilan Data .....	42
3.9 Instrumen Penelitian.....	43
3.9.1 <i>Blueprint</i> .....	43
3.10 Pengujian Instrumen.....	44
3.10.1 <i>Shyness Scale (SS) McCroskey</i> .....	44
3.10.2 Uji Keterbacaan .....	45
3.11 Reliabilitas dan Validitas .....	48
3.11.1 Uji Reliabilitas .....	48
3.11.2 Uji Validitas.....	48
3.12 Metode Analisis Data Kuantitatif.....	50

3.12.1 Uji Normalitas .....	50
3.12.2 Uji Homogenitas .....	50
3.12.3 Uji Hipotesis .....	50
3.13 Metode Analisis Data Kualitatif.....	51
3.13.1 Analisis Konten.....	51
3.14 Prosedur Penelitian.....	54
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
4.1 Data Partisipan .....	57
4.1.1 Demografi Partisipan .....	57
4.2 Tingkat <i>Shyness</i> Partisipan.....	61
4.3 Hasil Kuantitatif .....	63
4.3.1 Hasil Uji Normalitas .....	63
4.3.2 Hasil Uji Homogenitas .....	64
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis.....	64
4.4 Hasil Kualitatif .....	68
4.5 Pembahasan Penelitian.....	74
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>88</b>
5.1 Kesimpulan.....	88
5.3 Limitasi Penelitian.....	88
5.4 Saran.....	89
5.4.1 Saran Teoritis.....	89
5.4.2 Saran Praktis .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	30
Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	35
Tabel 3.2 <i>Blueprint Shyness Scale</i> (SS) McCroskey .....	43
Tabel 3.3 Item Revisi .....	44
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas.....	48
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas .....	49
Tabel 4.1 Demografi Partisipan .....	59
Tabel 4.2 Frekuensi Jenis Kelamin .....	59
Tabel 4.3 Frekuensi Tingkatan Kelas .....	60
Tabel 4.4 Frekuensi Usia .....	60
Tabel 4.5 Frekuensi Konflik .....	60
Tabel 4.6 Tingkat <i>Shyness</i> .....	63
Table 4.7 Frekuensi Tingkat <i>Shyness</i> .....	63
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas .....	63
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas.....	64
Table 4.10 Hasil Uji Ancova.....	65
Tabel 4.11 Perbedaan Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	66
Tabel 4.12 Ringkasan Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> .....	67
Tabel 4.13 Hasil Analisis Konten Tematik KE-SCW .....	68
Tabel 4.14 Persentase <i>Self-Distancing</i> KE-SCW .....	70
Tabel 4.15 Hasil Analisis Konten Tematik KE-NW.....	71
Tabel 4.16 Persentase <i>Self-Distancing</i> KE-NW .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Penulisan <i>Self-Compassion Writing</i> .....	22
Gambar 3.1 Intruksi <i>Narrative Writing</i> .....	40
Gambar 3.2 Intruksi <i>Self-compassion Writing</i> .....	41
Gambar 3.3 Intruksi Menulis Kontrol.....	41
Gambar 3.4 Respon <i>Narrative Writing</i> .....	46
Gambar 3.5 Respon <i>Self-Compassion Writing</i> .....	47
Gambar 3.6 Respon Menulis Kontrol .....	47
Gambar 3.7 Contoh Analisis Konten Tematik.....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> Sekolah .....	101
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> Siswa.....	103
Lampiran 3. Biodata Siswa .....	105
Lampiran 4. Kuisisioner <i>Pretest</i> .....	106
Lampiran 5. Kuisisioner <i>Posttest</i> .....	108
Lampiran 6. Hasil SPSS.....	110
Lampiran 7. Naskah Tulisan .....	116

