



**PENGARUH MENULIS EKSPRESIF (*EXPRESSIVE WRITING*)
TERHADAP KECEMASAN PERPISAHAN (*SEPARATION
ANXIETY*) DENGAN ORANG TUA PADA NOVIS DI
KONGREGASI SANTO DOMINIKUS INDONESIA**

LAPORAN SKRIPSI

**NUR FAIZAH
46119110114**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



PENGARUH MENULIS EKSPRESIF (*EXPRESSIVE WRITING*) TERHADAP KECEMASAN PERPISAHAN (*SEPARATION ANXIETY*) DENGAN ORANG TUA PADA NOVIS DI KONGREGASI SANTO DOMINIKUS INDONESIA

LAPORAN SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

**NUR FAIZAH
46119110114**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Faizah
NIM : 46119110114
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*) Terhadap Kecemasan Perpisahan (*Separation Anxiety*) Dengan Orang Tua Pada Novis Di Kongregasi Santo Dominikus Indonesia.

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 11 Agustus 2023



Nur Faizah

HALAMAN PENGESAHAN

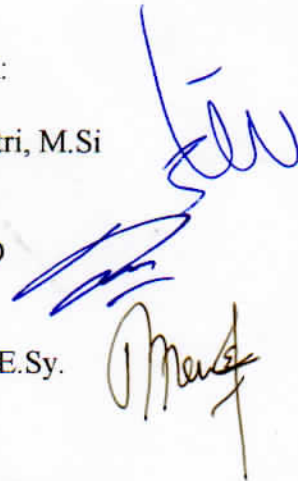
Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nur Faizah
NIM : 46119110114
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*) Terhadap Kecemasan Perpisahan (*Separation Anxiety*) Dengan Orang Tua Pada Novis Di Kongregasi Santo Dominikus Indonesia.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

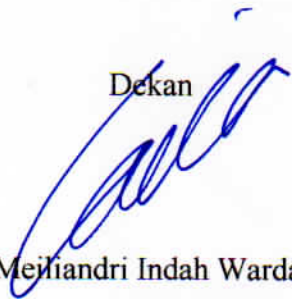
Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si
NIDN : 312047205
Ketua Penguji : Dana Riksa Buana, Ph.D
NIDN : 322128802
Penguji 1 : Merly Erlina, M. Si., M.E.Sy.
NIDN : 314057502



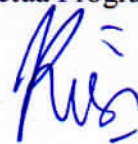
Jakarta, 11 Agustus 2023
Mengetahui,

Dekan



Laila Meiliandri Indah Wardani., Ph.D

Ketua Program Studi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, dimana atas segala rahmat, taufik dan hidayahnya kami masih dapat diberikan kesehatan, kesempatan untuk dapat mengerjakan tugas akhir untuk memenuhi sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana dengan judul, **“Pengaruh Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*) Terhadap Kecemasan Perpisahan (*Separation Anxiety*) Dengan Orang Tua Pada Novis Di Kongregasi Santo Dominikus Indonesia”**

Penyusunan tugas akhir ini dapat terselesaikan tentunya karena adanya bantuan dari orang-orang hebat di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak sekali terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan tugas akhir ini terutama kepada :

1. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam Menyusun laporan kerja magang ini.
2. Ibu Laila Meiliandri Indah Wardani., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi. Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia P, M.Psi, Psi. Dan Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta
6. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir penulis yang dengan semangat beliau sudah berkenan meluangkan waktu dan pikirannya dalam membimbing dan memberikan arahan kepada penulis selama proses pengerjaan tugas akhir dari awal hingga akhir.
7. Bapak Surya Kurniawan Suhairi, S.Psi, M. IDP, selaku Dosen Pembimbing Bayangan Tugas Akhir yang selalu memberikan arahan dan bimbingan selama proses pengerjaan tugas akhir dari awal hingga akhir.

8. Ibu Amy Mardhatillah., Ph.D, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan dan bimbingan akademik kepada penulis dari awal hingga akhir selama masa perkuliahan.
9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan didikan dan ilmu yang berharga selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Mercu Buana.
10. Seluruh staff administrasi Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
11. Teruntuk kompi ber"empat", suster Lusia, Monica dan Bianka yang selalu jadi tim huru hara, teman seperjuangan penulis Septi, Niken, Chindy dan Mary yang selalu memberikan saran, dukungan, waktu, hingga pendengar terbaik dalam masa-masa sulit penulis.
12. Teruntuk diri saya sendiri yang sudah kuat dan mampu berusaha dan berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Teman-teman psikologi UMB menteng angkatan 2019 yang telah memberikan banyak dukungan dan informasi kepada penulis.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang sudah terlibat dalam membantu menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis berharap tugas akhir yang telah dibuat ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya. Penulis mengucapkan permohonan maaf apabila dalam penulisan ini masih terdapat banyak kekurangan. Kritik dan saran sangat diharapkan agar penulis melakan perbaikan untuk lebih baik kedepannya.

Jakarta, 11 Agustus 2023

Nur Faizah

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Faizah
NIM : 46119110114
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*) Terhadap Kecemasan Perpisahan (*Separation Anxiety*) Dengan Orang Tua Pada Novis Di Kongregasi Santo Dominikus Indonesia

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Agustus 2023

Yang menyatakan,



Nur Faizah

ABSTRAK

Nama : Nur Faizah
NIM : 46119110114
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*) Terhadap Kecemasan Perpisahan (*Separation Anxiety*) Dengan Orang Tua Pada Novis Di Kongregasi Santo Dominikus Indonesia
Pembimbing : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.

Keputusan untuk menjadi seorang biarawan/biarawati menjadikan para Novis harus meninggalkan seluruh kehidupan duniawi untuk seutuhnya mengabdikan kehidupannya untuk Tuhan termasuk berpisah dengan kedua orang tuanya. Hal itu tidaklah mudah dilakukan oleh para Novis demi keberlangsungan atas keputusannya menjadi seorang biarawan/biarawati. Rasa cemas akan datang menghampirinya. Namun disisi lain, para Novis tetap harus mengabdikan diri seutuhnya untuk Tuhan dan rela berpisah dengan kedua orang tuanya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif terhadap kecemasan perpisahan dengan orang tua pada novis di Kongregasi Santo Dominikus Indonesia. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 31 novis yang sedang menjalani masa novisiat di kongregasi Santo Dominikus Indonesia. Metode penelitian dengan *Quasi Experiment* dengan desain *One-group Pretest-Posttest Design Using Double Posttest* dan data yang didapat dianalisis menggunakan uji *Repeated Measures Anova*. Hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. $0.000 < 0.05$, artinya terdapat pengaruh dari pemberian perlakuan dengan menulis ekspresif terhadap penurunan tingkat kecemasan perpisahan pada novis di Kongregasi Santo Dominikus Indonesia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat menggali lebih jauh bagaimana faktor yang berkontribusi baik faktor internal maupun eksternal seperti melakukan kontrol terhadap jenis kelamin, masa pendidikan selama menjalani masa novisiat, dan juga kontrol terhadap masih atau tidaknya orang tua, serta melakukan psikoedukasi untuk para novis tentang bagaimana makna dari menulis ekspresif dengan berorientasi dari hasil penelitian ini.

Kata Kunci: menulis ekspresif, kecemasan perpisahan dewasa, novis

ABSTRACT

Name : Nur Faizah
NIM : 46119110114
Study Program : Psychology
Title Thesis : Influence Expressive Writing Against Separation Anxiety
With Parents On Nun at the Congregation of Santo Dominikus Indonesia
Counsellor : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.

The decision to become a nun makes nun have to leave all worldly life to completely devote their lives to God, including separating from their parents. It is not easy for nun to do for the sake of the continuation of their decision to become a nun. Anxiety will come over him. But on the other hand, nun must still fully devote themselves to God and be willing to part with their parents. This research was conducted to determine the effect of expressive writing on separation anxiety from parents of nun at the Congregation of Santo Dominikus Indonesia. The participants in this study were 31 nuns who were undergoing their novitiate period at the Congregation of Santo Dominikus Indonesia. The research method with Quasi Experiment with the One-group Pretest-Posttest Design Using Double Posttest design and data obtained were analyzed using the Repeated Measures Anova test. The results of the research show value Sig. 0.000 < 0.05, that is there is an effect of giving treatment with expressive writing to reduce anxiety levels farewell on nun at the Congregation of Santo Dominikus Indonesia. Further research is suggested to be able to explore further how the contributing factors are both internal and external factors such as controlling gender, the period of education during the novitiate period, and also controlling whether or not parents are still there, as well as conducting psychoeducation for nuns about how it means of expressive writing with orientation from the results of this study.

Keywords: expressive writing, adult separation anxiety, nun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Manfaat Teoritis	7
1.4.2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Kecemasan Perpisahan (<i>Separation Anxiety</i>).....	9
2.1.1. Definisi Kecemasan Perpisahan (<i>Separation Anxiety</i>)	9
2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Perpisahan (<i>SeparationAnxiety</i>)	10
2.2. Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>)	11
2.2.1. Definisi Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>).....	11
2.2.2. Tujuan Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>)	12
2.2.3. Manfaat Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>)	13
2.3. Penelitian Terdahulu	13
2.4. Dinamika Penelitian.....	22
2.5. Kerangka Berpikir dan Hipotesa Penelitian	24

BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26
3.1 Metode dan Desain Penelitian	26
3.1.1 Metode Pengambilan Data	27
3.1.2 Intruksi Pengambilan Data.....	27
3.2 Populasi dan Sampel.....	30
3.2.1 Populasi.....	30
3.2.2 Sampel.....	30
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	30
3.3 Variabel Penelitian.....	31
3.3.1 Dependent Variable (Y).....	31
3.3.2 Independent Variable (X).....	31
3.3.3 Definisi Konseptual Variabel Y	31
3.3.4 Definisi Konseptual Variabel X	32
3.3.5 Definisi Operasional Variabel Y	32
3.3.6 Definisi Operasional Variabel X	32
3.4 Alat Ukur.....	33
3.4.1 Kecemasan Perpisahan.....	33
3.5 Validitas dan Reliabilitas	33
3.5.1 Uji Validitas	33
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	34
3.6 Analisis Data	35
3.6.1 Analisis Inferensial	35
3.6.2 Uji Hipotesis.....	36
BAB IV	37
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Gambaran Data Penelitian.....	37
4.1.1 Jenis Kelamin	38
4.1.2 Usia.....	38
4.2 Hasil.....	39
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi Variabel Penelitian.....	39
4.2.2 Analisis Inferensial	45
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
BAB V.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan.....	54

5.2	Keterbatasan Penelitian.....	54
5.3	Saran	55
5.3.1	Saran Teoritis	55
5.3.2	Saran Praktis.....	55
	DAFTAR PUSTAKA	57
	LAMPIRAN	60



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> skala <i>Adult Separation Anxiety (ASA-27)</i>	33
Tabel 3. 2 Hasil <i>Expert Judgement</i>	34
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas ASA-27.....	34
Tabel 3. 4 Hasil Uji Normalitas K-S.....	35
Tabel 3. 5 Hasil Uji Homogenitas	36
Tabel 4. 1 Gambaran Demografis Partisipan	37
Tabel 4. 2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4. 3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	39
Tabel 4. 4 Gambaran Data Variabel Dependen Penelitian	40
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor <i>Adult Separartin Anxiety Pre Test</i> (Norma Empirik)	40
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor <i>Adult Separartin Anxiety Pre Test</i> (Norma Hipotetik)	41
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor <i>Adult Separartin Anxiety Post Test Awal</i> (Norma Empirik)	42
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor <i>Adult Separartin Anxiety Post Test Awal</i> (Norma Hipotetik)	43
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor <i>Adult Separartin Anxiety Post Test Lanjutan</i> (Norma Empirik)	43
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor <i>Adult Separartin Anxiety Post Test Lanjutan</i> (Norma Hipotetik).....	44
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis <i>Repeated Measures Anova</i>	47
Tabel 4. 14 Perbedaan <i>Mean Pre test, Post test awal</i> dan <i>Post test lanjutan</i>	48
Tabel 4. 15 Perbandingan skor <i>Pre test, Post test awal</i> dan <i>Post test lanjutan</i>	48

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	25
Gambar 4. 1 Grafik Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia.....	39
Gambar 4. 2 Grafik Penurunan Tingkat Kecemasan Perpisahan	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Expert Judgement</i>	61
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> dan Data Deskriptif Responden	77
Lampiran 3 Kuesioner <i>Adult Separation Anxiety</i>	78
Lampiran 4 Instruksi Menulis Hari Ke-1	81
Lampiran 5 Instruksi Menulis Hari Ke-2	82
Lampiran 6 Instruksi Menulis Hari Ke-3	83
Lampiran 7 Uji Reliabilitas	84
Lampiran 8 Uji Normalitas	86
Lampiran 9 Uji Homogenitas	87
Lampiran 10 Data Deskriptif.....	88
Lampiran 11 Uji Hipotesis	89



UNIVERSITAS
MERCU BUANA