



**PENGARUH MENULIS EKSPRESIF TERHADAP
PENURUNAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA INDIVIDU
PASCA CERAI**

LAPORAN SKRIPSI

MARYANNA ISTIQOMAH PRATIWI

46119110105

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



**PENGARUH MENULIS EKSPRESIF TERHADAP
PENURUNAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA INDIVIDU
PASCA CERAI**

LAPORAN SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana

MARYANNA ISTIQOMAH PRATIWI

46119110105

MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maryanna Istiqomah Pratiwi
NIM : 46119110105
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Distres Psikologis pada Individu Pasca Cerai

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, 23 Agustus 2023



Maryanna Istiqomah Pratiwi

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Maryanna Istiqomah Pratiwi
NIM : 46119110105
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Distress Psikologis pada Individu Pasca Cerai

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 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 : Nurul Adiningtyas, M.Psi, Psikolog
NIDN : 308098203



Jakarta, 15 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

 (Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D),  (Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bpk. Prof. Andi Ardiansyah selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliandri Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
5. Bpk. Dana Riksa Buana, Ph.D dan Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Suami, orang tua, dan adik-adik, yang telah memberikan dukungan moriil maupun materiil kepada penulis
7. Teman-teman seperjuangan bimbingan Bu Intan: Faizah, Septi, Cindy, Niken, Suster, Kyrei yang telah banyak membantu penulis demi kelancaran penelitian
8. Teman-teman angkatan 35 Psikologi Reguler 2 yang telah kebersamai penulis selama perkuliahan, terima kasih atas kerjasamanya

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, Agustus 2023

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Maryanna Istiqomah Pratiwi
NIM : 46119110105
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Distres Psikologis pada Individu Pasca Cerai

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



Maryanna Istiqomah Pratiwi

ABSTRAK

Nama : Maryanna Istiqomah Pratiwi
NIM : 46119110105
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Distres Psikologis pada Individu Pasca Cerai
Pembimbing : Dr. Setiawati Intan Savitri

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan distres psikologis pada individu yang telah bercerai. Menulis ekspresif adalah metode menulis bersifat terapeutik yang mencakup aktivitas mengungkapkan perasaan dan pikiran terdalam tentang peristiwa traumatis dengan mengingat kembali kejadian terdahulu, kemudian menuangkan peristiwa sehingga terjadi pengaturan ulang kognitif dan emosi. Adapun distres psikologis merujuk pada penderitaan emosional yang kurang spesifik, mencakup diantaranya depresi dan kecemasan, sebagai respon berupa cara berpikir, merasa, dan reaksi fisiologis yang negatif akibat kewalahan dari tekanan yang diterima. Penelitian quasi eksperimen ini berdesain one group pretest post test dilakukan kepada 8 individu yang dipilih dengan metode purposive sampling dengan kriteria telah bercerai maksimal 2 tahun lamanya baik cerai negara atau agama, serta memiliki anak. Penurunan distres psikologis akibat menulis ekspresif dianalisis menggunakan ANOVA repeated measure. Sementara perbedaan penurunan distres psikologis antar kelompok demografi dianalisis menggunakan independent t-test dan one way ANOVA. Menulis ekspresif tidak menurunkan distres psikologis secara nyata. Tren pengaruh intervensi menulis ekspresif secara umum didapatkan bahwa menulis ekspresif cenderung mengurangi rasa sakit mental yang dialami paling banyak sesaat setelah kegiatan menulis diselesaikan. Didapatkan pula temuan bahwa menulis ekspresif cenderung lebih bermanfaat bagi kelompok dengan sumber daya yang lebih sedikit. Saran teoritis dan praktis disertakan di akhir.

Kata Kunci : Menulis ekspresif, distres psikologis, cerai

ABSTRACT

Name : Maryanna Istiqomah Pratiwi
NIM : 46119110105
Study Program : Psikologi
Title Thesis Report : Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Distres Psikologis pada Individu Pasca Cerai
Counsellor : Dr Setiawati Intan Savitri

This study aims to determine the effect of expressive writing on reducing psychological distress in divorced individuals. Expressive writing is a therapeutic writing method that includes the activity of expressing deepest feelings and thoughts about a traumatic event by recalling past events, then pouring out the events so that cognitive and emotional rearrangements occur. Psychological distress refers to emotional suffering that is less specific, including depression and anxiety, in response to negative ways of thinking, feeling, and physiological reactions due to being overwhelmed by the pressure received. This quasi-experimental study with a one group pretest post test design was conducted on 8 individuals selected by purposive sampling method with the criteria of having been divorced for a maximum of 2 years, either legally divorced or religiously divorced, and having children. The decrease in psychological distress due to expressive writing was analyzed using repeated measure ANOVA. Meanwhile, differences in the reduction of psychological distress between demographic groups were analyzed using an independent t-test and one way ANOVA. Expressive writing does not reduce psychological distress significantly. The trend of the influence of expressive writing interventions generally found that expressive writing tends to reduce the mental pain experienced most immediately after the writing activity is completed. It was also found that expressive writing tends to be more beneficial for groups with fewer resources. Theoretical and practical advice is included at the end.

Keywords: Expressive writing, psychological distress, divorce

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Distres Psikologis (<i>Psychological Distress</i>)	8
2.2 Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>)	11
2.3 Penelitian Terdahulu	13
2.4 Dinamika Penelitian	20
2.5 Kerangka Berpikir dan Hipotesis Penelitian	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Metode dan Desain Penelitian	23
3.1.1 Prosedur Seminar	24
3.1.2 Prosedur Perekrutan	24

3.2	Populasi dan Sampel	26
3.2.1	Populasi	26
3.2.2	Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	26
3.3	Definisi Operasional Variabel	27
3.3.1	Variabel Distress Psikologis atau <i>Psychological Distress</i> (Y)	27
3.3.2	Variabel Menulis Ekspresif atau <i>Expressive Writing</i> (X)	27
3.3.3	Definisi Konseptual Variabel Distres Psikologis (Y)	27
3.3.4	Definisi Konseptual Variabel Menulis Ekspresif (X)	28
3.4	Instrumen Penelitian	28
3.4.1	Alat Ukur <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS)	28
3.5	Validitas dan Reliabilitas	29
3.5.1	Validitas	29
3.5.2	Reliabilitas dan Analisis Item	29
3.6	Uji Hipotesis	30
BAB IV		31
HASIL DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Gambaran Data Penelitian	31
4.1.1	Demografi Tiap Kelompok dan Distres Psikologis	32
4.1.2	Dinamika Distres Psikologis Partisipan	34
4.2	Hasil Uji Statistik	38
4.2.1	Hasil Uji Asumsi Klasik dan Reliabilitas	38
4.2.2	Hasil Uji Hipotesis	40
4.2.3	Hasil Uji Beda Distres Psikologis Antar Kelompok Demografi	48
4.3	Pembahasan	51
BAB V		57
KESIMPULAN DAN SARAN		57
5.1	Kesimpulan	57
5.2	Keterbatasan Penelitian	57
5.3	Saran	58
5.3.1	Saran Teoritis	58
5.3.2	Saran Praktis	59

DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Depression Anxiety Stress Scale 21</i>	29
Tabel 4.1 Data Demografis Partisipan	31
Tabel 4.2 Demografi Distres Psikologis Berdasarkan Tingkat Pendidikan	32
Tabel 4.3 Demografi Distres Psikologis Berdasarkan Tingkat Penghasilan	33
Tabel 4.4 Demografi Distres Psikologis Berdasarkan Status Pihak Gugatan	34
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	38
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 4.7 Hasil Uji ANOVA Repeated Measure untuk Distres Psikologis	41
Tabel 4.8 Analisis Post Hoc Penurunan Distres Psikologis	41
Tabel 4.9 Hasil Uji ANOVA Repeated Measure untuk Depresi	42
Tabel 4.10 Analisis Post Hoc Penurunan Depresi	43
Tabel 4.11 Hasil Uji ANOVA Repeated Measure untuk Kecemasan	44
Tabel 4.12 Analisis Post Hoc Penurunan Kecemasan	45
Tabel 4.13 Hasil Uji ANOVA Repeated Measure untuk Stres	46
Tabel 4.14 Analisis Post Hoc Penurunan Stres	47
Tabel 4.15 Perbedaan Rerata Distres Psikologis Berdasarkan Tingkat Pendidikan	48
Tabel 4.16 Perbedaan Rerata Distres Psikologis Berdasarkan Pihak Gugatan	49
Tabel 4.17 Perbedaan Rerata Distres Psikologis Berdasarkan Tingkat Penghasilan	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Dinamika distress psikologis partisipan.....	35
Gambar 4.2 Dinamika depresi partisipan.....	36
Gambar 4.3 Dinamika kecemasan partisipan.....	37
Gambar 4.4 Dinamika stres partisipan.....	38
Gambar 4.5 Dinamika rerata skor distress psikologis dari waktu ke waktu.....	42
Gambar 4.6 Dinamika rerata skor depresi dari waktu ke waktu.....	44
Gambar 4.7 Dinamika rerata skor kecemasan dari waktu ke waktu.....	46



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. EXPERT JUDGEMENT	64
LAMPIRAN 2. UJI HOMOGENITAS	81
LAMPIRAN 3. UJI NORMALITAS	85
LAMPIRAN 4. UJI RELIABILITAS ALAT UKUR	88
LAMPIRAN 5. UJI HIPOTESIS ANOVA REPEATED MEASURE	91
LAMPIRAN 6. UJI KOMPARATIF ANOVA ONE WAY/T-TEST	97



UNIVERSITAS
MERCU BUANA