



**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA FAMILY CAREGIVER
PASIEN DENGAN PENYAKIT KRONIS**

LAPORAN SKRIPSI

NIKEN RISMAWATI FAUZIAH

46119110041

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA FAMILY CAREGIVER
PASIEN DENGAN PENYAKIT KRONIS**

LAPORAN SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana(S1)

NIKEN RISMAWATI FAUZIAH

46119110041

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

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

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Niken Rismawati Fauziah
NIM : 46119110041
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap
Psychological Distress Pada Family
Caregiver Pasien Dengan Penyakit Kronis

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, 15 Agustus 2023



Niken Rismawati Fauziah

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Niken Rismawati Fauziah
NIM : 46119110041
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap
Psychological Distress Pada *Family Caregiver*
Pasien Dengan Penyakit Kronis

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 I : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed
NIDN : 322047809

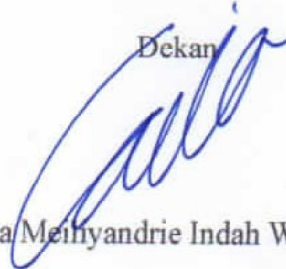



Jakarta, 15 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

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

KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir skripsi yang berjudul **“Pengaruh Expressive Writing Terhadap Psychological Distress Pada Family Caregiver Pasien Dengan Penyakit Kronis”** Skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan yang sangat berarti dari pelbagai pihak, khususnya Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan saran, waktu, nasehat, semangat, wawasan serta motivasi yang sangat bermanfaat yang telah diberikan kepada penulis. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu serta mendukung penyusunan skripsi ini dengan baik, yaitu terutama kepada yang terhormat:

1. Bpk Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana
1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana dan Ibu Yenny, M.Psi. Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi
3. Ibu Prahastia Kurnia P, M.Psi, Psi. Dan Bpk Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta
4. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi yang telah memberikan segenap ilmunya
5. Orang tua tercinta, kakak dan keluarga penulis yang telah memberikan semangat, doa serta dukungan yang tiada henti-hentinya kepada penulis serta memberikan semangat dan memberikan banyak inspirasi dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh rekan kerja yang selalu mendukung, memberikan masukan dan doanya selama ini

7. Teman-teman dari Fakultas Psikologi Menteng angkatan 2019 yang saling memotivasi sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini tepat waktu
8. Teruntuk “Group Semangat” Niza, Bunga, Ayu, Septiyani, Chindy, Rahayu dan Windy yang selalu menjadi Support System bagi penulis. Serta teman seperjuangan penulis Mary dan Faizah yang selalu memberikan saran, dukungan, waktu dalam masa-masa sulit penulis.
9. Teman-teman dekat saya yang telah memberikan semangat, ilmu serta dukungan dalam mengerjakan skripsi ini
10. Teruntuk diri saya sendiri yang sudah kuat, bertahan dan mampu berusaha serta berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, motivasi serta doanya

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan juga kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 15 Agustus 2023

Penulis



Niken Rismawati Fauziah

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

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

Nama : Niken Rismawati Fauziah
NIM : 46119110041
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap
Psychological Distress Pada Family Caregiver
Pasien Dengan Penyakit Kronis

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, 15 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Niken Rismawati Fauziah

ABSTRAK

Nama : Niken Rismawati Fauziah
NIM : 46119110041
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap *Psychological Distress* Pada Family Caregiver Pasien Dengan Penyakit Kronis
Pembimbing : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.

Keluarga sebagai pemberi perawatan yang sangat penting dalam merawat anggota keluarga lainnya yang memiliki gangguan kesehatan. Dalam hal ini, pada pasien dengan penyakit kronis membutuhkan bantuan perawatan yang diberikan oleh *perawat keluarga*. Hal tersebut terkadang membutuhkan waktu jangka yang lama serta seringkali memberikan tanggung jawab lebih bagi perawat keluarga. Menjadi perawat keluarga bukanlah hal yang mudah, tidak ada yang dapat mempersiapkan perawat untuk menjadi apa yang semestinya. Dalam masa transisi, perawat keluarga mungkin mengalami hambatan secara psikologis dalam menyesuaikan diri serta tanggung jawab baru yang ditanggungnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif terhadap distres psikologis pada perawat keluarga pasien penyakit kronis. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 16 perawat keluarga di Indonesia. Metode penelitian dengan *Quasi Experiment* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design* dan data yang didapat dianalisis menggunakan uji *Repeated Measures Anova*. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig. $0,900 > 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh dari perlakuan menulis ekspresif terhadap distres psikologis pada perawat keluarga pasien penyakit kronis, namun memiliki tren penurunan pada skor distres psikologis.

Kata kunci: menulis ekspresif, distres psikologis, perawat keluarga

ABSTRACT

Name : Niken Rismawati Fauziah
NIM : 46119110041
Study Program : Psychology
Title Thesis : Influence of Expressive Writing on Psychological Distress
in Family Caregivers of Patients with Chronic Diseases
Counsellor : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.

The family as a caregiver is very important in caring for other family members who have health problems. In this case, patients with chronic diseases need care assistance provided by family caregiver. This sometimes takes a long time and often gives more responsibility to the family caregiver. Being a family caregiver is not easy, nothing can prepare caregiver to be what they should be. During the transition period, family caregiver may experience psychological barriers in adjusting to the new responsibilities they assume. This study was conducted to determine the effect of expressive writing on psychological distress in family caregiver with chronic illness. Participants in this study were 16 family caregiver in Indonesia. The research method uses Quasi Experiment with One-Group Pretest-Posttest Design and the data obtained were analyzed using the Repeated Measures Anova test. The results of the study show the sig. $0.900 > 0.05$, so there is no effect of expressive writing treatment on psychological distress in family caregiver with chronic illness, but there is a decreasing trend in psychological distress scores.

Keywords: *expressive writing, psychological distress, family caregiver*

MERCU BUANA

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	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan	5
1.4.3 Manfaat Bagi Caregiver	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Psychological Distress.....	6
2.1.1 Definisi Psychological Distress.....	6
2.1.2 Dimensi	7
2.1.3 Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Distress</i>	8
2.2 Expressive Writing	9
2.2.1 Teknik Expressive Writing	10
2.2.2 Tujuan Expressive Writing	10
2.2.3 Manfaat Expressive Writing	11
2.3 Penelitian Terdahulu.....	11

2.4	Dinamika Penelitian	16
2.5	Kerangka Berpikir dan Hipotesis	17
BAB III		19
METODE PENELITIAN		19
3.1	Metode dan Desain Penelitian	19
3.2	Populasi dan Sampel	20
3.2.1	Populasi	20
3.2.2	Sampel	20
3.3	Definisi Operasional Variabel	21
3.3.1	Identifikasi Variable	21
3.3.2	Definisi Konseptual Variabel Psychological Distress (DV)	21
3.3.3	Definisi Konseptual Variabel Expressive Writing (IV)	21
3.4	Metode Pengambilan Data	21
3.4.1	Prosedur Pengumpulan Data	22
3.4.2	Instruksi	23
3.5	Instrumen Penelitian	24
3.5.1	Alat Ukur DASS-21	24
3.6	Validitas dan Reliabilitas	25
3.6.1	Uji Validitas	25
3.6.2	Uji Reliabilitas	25
3.7	Analisis Data	26
3.7.1	Uji Deskriptif	26
3.7.2	Uji Asumsi Klasik	26
3.7.3	Uji Hipotesis	27
BAB IV		28
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		28
4.1	Gambaran Demografis	28
4.1.1	Jenis Kelamin	29
4.1.2	Usia	30
4.1.3	Pekerjaan	30
4.1.4	Lamanya Waktu Perawatan	31
4.1.5	Anggota keluarga yang dirawat	31
4.2	Hasil	32
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	32
4.3	Hasil Uji Asumsi	40
4.3.1	Hasil Uji Homogenitas	40

4.3.2	Hasil Uji Normalitas	41
4.4	Hasil Uji Hipotesis	42
4.5	Hasil Uji Tambahan.....	43
4.5.1	Uji Komparasi Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.5.2	Uji Komparasi Berdasarkan Usia.....	43
4.5.3	Uji Komparasi Berdasarkan Pekerjaan	45
4.5.4	Uji Komparasi Berdasarkan Lamanya Perawatan.....	45
4.5.5	Uji Komparasi Berdasarkan Anggota Keluarga yang Dirawat	46
4.5.6	Uji Komparasi Berdasarkan Pendapatan.....	46
4.5.7	Perbandingan Skor	47
4.6	Pembahasan Penelitian	53
BAB V	59
KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Keterbatasan Penelitian	59
5.3	Saran	60
5.3.1	Saran Teoritis	60
5.3.2	Saran Praktis	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	66



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	11
Tabel 3. 1 Blue Print skala Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS)-21	24
Tabel 3. 2 Hasil uji reliabilitas	25
Tabel 3. 3 Hasil Uji Homogenitas	26
Tabel 3. 4 Hasil Uji Normalitas	27
Tabel 4. 1 Gambaran Demografis Partisipan	28
Tabel 4. 2 Jenis Kelamin	29
Tabel 4. 3 Usia	30
Tabel 4. 4 Pekerjaan	30
Tabel 4. 5 Lamanya Waktu Perawatan	31
Tabel 4. 6 Anggota Keluarga yang Dirawat	31
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Depresi Sebelum Intervensi	32
Tabel 4. 8 Kategorisasi Dimensi Depresi Sebelum Intervensi	32
Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif Depresi (Post-Test 1)	33
Tabel 4. 10 Kategorisasi Dimensi Depresi (Post-Test 1)	33
Tabel 4. 11 Analisis Deskriptif Depresi (Post-Test 2)	34
Tabel 4. 12 Kategorisasi Dimensi Depresi (Post-Test 2)	34
Tabel 4. 13 Analisis Deskriptif Anxiety Sebelum Intervensi	35
Tabel 4. 14 Kategorisasi Dimensi Anxiety Sebelum Intervensi	35
Tabel 4. 15 Analisis Deskriptif Dimensi Anxiety (Post-Test 1)	36
Tabel 4. 16 Kategorisasi Dimensi Anxiety (Post-Test 1)	36
Tabel 4. 17 Analisis Deskriptif Dimensi Anxiety (Post-Test 2)	37
Tabel 4. 18 Kategorisasi Dimensi Anxiety (Post-Test 2)	37
Tabel 4. 19 Analisis Deskriptif Dimensi Stress Sebelum Intervensi	37
Tabel 4. 20 Kategorisasi Dimensi Stress Sebelum Inter	38
Tabel 4. 21 Analisis Deskriptif Dimensi Stress (Post-Test 1)	38
Tabel 4. 22 Kategorisasi Dimensi Stress (Post-Test 1)	39
Tabel 4. 23 Analisis Deskriptif Dimensi Stress (Post-Test 2)	39
Tabel 4. 24 Kategorisasi Dimensi Stress (Post-Test 2)	39
Tabel 4. 25 Hasil Uji Homogenitas	40
Tabel 4. 26 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4. 27 Hasil Uji ANOVA Repeated Measures	42
Tabel 4. 28 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 29 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Usia	44
Tabel 4. 30 Nilai Mean Berdasarkan Kategori Usia	44
Tabel 4. 31 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Pekerjaan	45
Tabel 4. 32 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Lamanya Perawatan	45
Tabel 4. 33 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Anggota Keluarga yang Dirawat	46
Tabel 4. 34 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Pendapatan	46
Tabel 4. 35 Perbedaan Skor Dimensi Depresi Sebelum dan Sesudah Intervensi	47
Tabel 4. 36 Kategori Skor Depresi Sebelum dan Sesudah Intervensi	47
Tabel 4. 37 Perbedaan Skor Dimensi Anxiety Sebelum dan Sesudah Intervensi	49
Tabel 4. 38 Kategori Skor Anxiety Sebelum dan Sesudah Intervensi	50
Tabel 4. 39 Perbedaan Skor Dimensi Stress Sebelum dan Sesudah Intervensi	51

Tabel 4. 40 Kategori Skor Stress Sebelum dan Sesudah Intervensi52



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	18
Gambar 4. 1 Diagram Skor Depresi	49
Gambar 4. 2 Diagram Skor Anxiety	51
Gambar 4. 3 Diagram Skor Stress	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement	67
Lampiran 2 Informed Consent	80
Lampiran 3 Kuesioner DASS-21	81
Lampiran 4 Instruksi Menulis Hari Ke-1	86
Lampiran 5 Instruksi Menulis Hari Ke-2	87
Lampiran 6 Instruksi Menulis Hari Ke-3	88
Lampiran 7 Uji Homogenitas	89
Lampiran 8 Uji Normalitas	90
Lampiran 9 Uji Reliabilitas	91
Lampiran 10 Uji Hipotesis	92



UNIVERSITAS
MERCU BUANA