



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PENGARUH MENULIS EKSPRESIF TERHADAP RASA BERSALAH
PADA INDIVIDU PASCA PERCERAIAN**

LAPORAN SKRIPSI

CHINDY ELITA SITANGGANG

46119110026

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



**PENGARUH MENULIS EKSPRESIF TERHADAP RASA BERSALAH
PADA INDIVIDU PASCA PERCERAIAN**

LAPORAN SKRIPSI

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

CHINDY ELITA SITANGGANG

46119110026

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chindy Elita Sitanggang

NIM : 46119110026

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Rasa
Bersalah Pada Individu Pasca Perceraian

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



Chindy Elita Sitanggang

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Chindy Elita Sitanggang
NIM : 46119110026
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Rasa Bersalah Pada Individu Pasca Perceraian

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 : Dian Misrawati, M.Psi
NIDN : 1021118602

Jakarta, 15 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan

(Laila Meliyandrie 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 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 Terhadap Rasa Bersalah Pada Individu Pasca Percerain”**

Penyusunan tugas akhir ini dapat terselesaikan tentunya karena adanya bantuan dari orang-orang hebat di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak 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 tugas akhir 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 Fatma Nur Aqmarina, S.Psi, M.Psi. Psikolog, 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 “Group Semangat” dan “Tim Sukses” yang berisikan Septiyani, Niken, Niza, Bunga, Windy, Ayu, Rahayu yang selalu menjadi *Support System* penulis dan ada di masa-masa sulit penulis serta teman seperjuangan penulis yaitu Mary dan Faizah yang membantu penulis dalam hal memberi dukungan, saran dan waktu untuk menjadi pendengar yang baik sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Teruntuk EXO, khususnya Park Chanyeol dan Byun Baekhyun yang menjadi motivasi, panutan, kekuatan dan penghiburan bagi penulis dalam keadaan-keadaan sulit selama perkuliahan sampai penulis dapat 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, 15 Agustus 2023



Chindy Elita Sitanggung

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

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

Nama : Chindy Elita Sitanggung
NIM : 46119110026
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Rasa Bersalah Pada Individu Pasca Perceraian

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,



Chindy Elita Sitanggung

ABSTRAK

Nama : Chindy Elita Sitanggang
NIM : 46119110016
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Rasa Bersalah Pada Individu Pasca Perceraian
Pembimbing : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.

Perceraian merupakan salah satu keputusan yang sangat sulit diambil dalam sebuah bahtera rumah tangga, hal tersebut tidaklah mudah untuk dilakukan karena putusnya hubungan ikatan perkawinan antara suami dan istri. Ada banyak hal yang harus dipertimbangkan dan dampak yang terjadi dalam perceraian salah satunya adalah timbulnya rasa bersalah, baik dalam diri sendiri, pasangan, anak maupun keluarga dan orang sekitar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif terhadap rasa bersalah pada individu pasca perceraian yang ada di Indonesia. Partisipan pada penelitian ini adalah 8 individu yang telah bercerai dalam kurun waktu maksimal 2 tahun. Metode penelitian dengan Kuasi Eksperimen dengan desain *One-Group Pre-test and Post-test Design using double post-test*. Data yang didapat diolah menggunakan bantuan spss dengan metode Anova Repeatead Measure. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig $0.190 > 0.05$, artinya tidak terdapat pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan rasa bersalah pada partisipan. Hasil penelitian ini kurang cocok dengan individu yang memiliki skor rasa bersalah pada tingkat sangat rendah namun memiliki manfaat yang cukup efektif pada kategori lainnya, selanjutnya penelitian ini menggambarkan menggunakan single case pada partisipan yang mengalami penurunan skor rasa bersalah pada setelah dilakukan perlakuan intervensi menulis ekspresif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan intervensi menulis yang lebih panjang dan menggunakan metode kualitatif jika partisipan berada pada skor sangat rendah.

Kata Kunci : Menulis Ekspresif, Rasa Bersalah, Perceraian

ABSTRACT

Name : Chindy Elita Sitanggang
NIM : 46119110026
Study Program : Psychology
Title Thesis : Influence of Expressive Writing on Guilt in Post-Divorce Individuals
Counsellor : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.

Divorce is one of the most difficult decisions to make in a household, it is not easy to do because of the breaking of the marital bond between husband and wife. There are many things that must be considered and the impact that occurs in divorce, one of which is the emergence of guilt, both in self, to partner, children and to the family and people around. This research was conducted to determine the effect of expressive writing on guilt in post-divorce individuals in Indonesia. Participants in this study were 8 individuals who had been divorced within a maximum period of 2 years. The research method uses *Quasi Experiment with One-Group Pretest-Posttest Design using double post-test*. The data obtained was processed using SPSS with the *Anova Repeatead Measure* method. The results showed a sig value of $0.190 > 0.05$, meaning that there was no effect of expressive writing on reducing guilt in the participants. The results of this study are not suitable for individuals who have guilt scores at very low levels but have quite effective benefits in other categories. Furthermore, this study describes using a single case in participants who experienced a decrease in guilt scores after being treated with expressive writing interventions. Future researchers are advised to carry out longer writing interventions and use qualitative methods if the participants score very low.

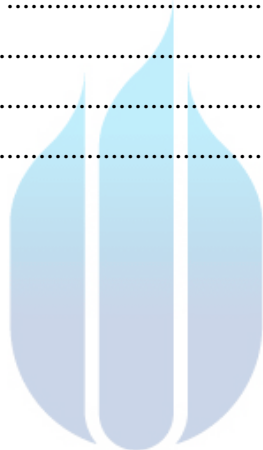
Keywords: Expressive Writing, Guilt, Divorce

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 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Praktis	5
1.4.2 Manfaat Teoritis	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Rasa Bersalah (<i>Guilty Feeling</i>).....	7
2.1.1 Pengertian Rasa bersalah (<i>Guilty Feeling</i>).....	7
2.1.2 Aspek – Aspek Rasa Bersalah	9
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rasa Bersalah.....	10
2.2 Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>).....	11
2.3 Penelitian Terdahulu.....	12
<i>Assessing guilt toward the former spouse.</i>	15
2.4 Dinamika Penelitian	17
2.5 Kerangka Berpikir dan Hipotesis	18
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
3.2.3	Tehnik Pengambilan Sampel.....	20
3.2.4	Prosedur Seminar	21
3.2.5	Prosedur Perekrutan	21
3.3	Definisi Operasional Variabel	23
3.3.1	Definisi Operasional Rasa Bersalah atau <i>Guilty Feeling</i> (DV)	23
3.3.2	Definisi Operasional Menulis Ekspresif atau <i>Expressive Writing</i> (IV)	23
3.4	Instrumen Penelitian.....	24
3.4.1	Alat Ukur Guilt in Separation Scale (GiSS)	24
3.5	Validitas dan Reabilitas.....	25
3.5.1	Uji Validitas	25
3.5.2	Uji Reabilitas.....	25
3.6	Metode Analisis Data	26
3.6.1	Uji Deskriptif	26
3.6.2	Uji Asumsi Klasik.....	26
3.6.3	Uji Hipotesis	26
BAB IV	28
HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAAN	28
4.1	Gambaran Demografis.....	28
4.1.1	Jenis Kelamin.....	29
4.1.2	Usia.....	29
4.1.3	Pendidikan.....	29
4.1.4	Pekerjaan.....	30
4.1.5	Penghasilan	31
4.1.6	Pihak dalam Gugatan	31
4.1.7	Lama Perceraian.....	32
4.2	Hasil Analisis.....	33
4.2.1	Hasil Uji Deskriptif dan Kategorisasi	33
4.2.2	Uji Asumsi Klasik.....	36
4.2.2.1	Hasil Uji Normalitas.....	36
4.2.2.2	Hasil Uji Homogenitas	37
4.2.3	Hasil Uji Hipotesis	38
4.2.4	Hasil Uji Tambahan	39

4.2.4.1 Uji Komparasi Berdasarkan Pendidikan	39
4.2.4.2 Uji Komparasi Berdasarkan Pekerjaan.....	39
4.2.4.3 Uji Komparasi Berdasarkan Penghasilan	40
4.2.4.4 Uji Komparasi Berdasarkan Status Gugatan	40
4.2.4.5 Perbandingan Skor	42
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V.....	48
SARAN DAN KESIMPULAN.....	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Keterbatasan Penelitian	48
5.3 Saran	49
5.3.1 Saran Teoritis	49
5.3.2 Saran Praktis	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	55



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian terdahulu.....	12
Tabel 3. 1 Blue Print skala Guilt in Separation Scale	24
Tabel 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas	26
Tabel 4. 1 Gambaran Demografis Partisipan	28
Tabel 4. 2 Gambaran Jenis Kelamin	29
Tabel 4. 3 Gambaran Pendidikan	30
Tabel 4. 4 Gambaran Pekerjaan	30
Tabel 4. 5 Gambaran Penghasilan.....	31
Tabel 4. 6 Gambaran Pihak dalam Gugatan.....	32
Tabel 4. 7 Gambaran lama perceraian.....	32
Tabel 4. 8 Hasil Uji Deskriptif GiSS	33
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor GiSS Pre-Test (Norma Empirik).....	33
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor GiSS Pre-test (Norma Hipotetik).....	34
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor GiSS Post-test 1 (Norma Empirik).....	34
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor GiSS Post-test 1 (Norma Hipotetik).....	35
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor GiSS Post-test 2 (Norma Empirik).....	35
Tabel 4. 14 Kategorisasi Skor GiSS Post-test 2 (Norma Hipotetik).....	36
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4. 16 Hasil uji tes homogenitas	38
Tabel 4. 17 Hasil Uji ANOVA Repeated Measures	38
Tabel 4. 18 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Pendidikan.....	39
Tabel 4. 19 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Pekerjaan.....	40
Tabel 4. 20 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Penghasilan	40
Tabel 4. 21 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Status Gugatan	41
Tabel 4. 22 Hasil Uji Komparasi Berdasarkan Lama Perceraian.....	41
Tabel 4. 23 Perbedaan Skor Sebelum dan Sesudah Intervensi	44

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	18
Gambar 4. 1 Diagram Guilt in Separation Scale Partisipan.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement	56
Lampiran 2 Informed Consent dan Data Deskriptif Responden	80
Lampiran 3 Kuesioner <i>Guilt in Separation Scale</i>	81
Lampiran 4 Intruksi Menulis Hari Ke-1.....	81
Lampiran 5 Intruksi Menulis Hari Ke-2.....	81
Lampiran 6 Intruksi Menulis Hari Ke-3.....	81
Lampiran 7 Uji Reabilitas	82
Lampiran 8 Uji Frekuensi	83
Lampiran 9 Uji Deskriptif.....	86
Lampiran 10 Uji Normalitas	87
Lampiran 11 Uji Homogenitas.....	90
Lampiran 12 Uji Hipotesis ANOVA Repeated Measure	91
Lampiran 13 Uji Komparasi	92



UNIVERSITAS
MERCU BUANA