



**MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA KARYAWAN YANG  
MENGALAMI PHK DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN MENULIS  
EKSPRESIF**

**Tugas Akhir**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan  
Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**  
Oleh :  
**Rotua Mariduk Lusiana Sitompul**

**46116120030**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**JAKARTA**

**2020**

## Lembar Pernyataan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebesar-besarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini :

Judul : **Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Karyawan Yang Mengalami PHK Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Menulis Ekspresif**

Nama : Rotua Mariduk Lusiana Sitompul

NIM : 46116120030

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 30 Desember 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumber dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 30 Desember 2020



Rotua Mariduk Lusiana Sitompul

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Karyawan Yang Mengalami PHK Di  
Masa Pandemi Covid-19 Dengan Menulis Ekspresif  
Nama : Rotua Mariduk Lusiana Sitompul  
NIM : 46116120030  
Program : Psikologi  
Tanggal : 30 Desember 2020

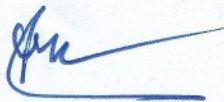
**Pembimbing**



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

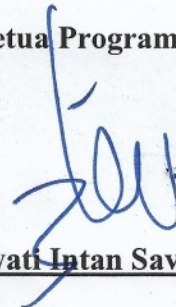
**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**



**Muhammad Iqbal, Ph.D**

**Ketua Program Studi**



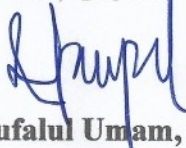
**Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P, M.Si**

## LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi saya yang berjudul “Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Karyawan Yang Mengalami PHK Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Menulis Ekspresif” telah diajukan dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada hari Rabu, tanggal 20 Januari 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

### Sidang Skripsi

**Penguji I**



**A. Naufalul Umam, M.Si**

**Penguji II**



**Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si**

**Pembimbing**



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

**Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Karyawan Yang Mengalami Phk Di  
Masa Pandemi Covid-19 Dengan Menulis Ekspresif**

**Rotua Mariduk Lusiana Sitompul**

**Setiawati Intan Savitri, SP, M.Si**

**Universitas Mercu Buana**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh menulis Ekspresif/*Ekspresif Writing* sebagai intervensi dalam menurunkan gejala kecemasan pada karyawan/wati yang mengalami PHK di masa Pandemi Covid-19. Subjek penelitian merupakan pekerja di Jakarta yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja selama masa Pandemi Covid-19 terjadi Indonesia. Total partisipan dalam penelitian ini adalah 10 partisipan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Single case design*, analisis konten dan *cohen's kappa*. Proses eksperimen menggunakan desain pembalikan atau A-B-A desain, dimana terdapat 3 fase yaitu pra intervensi, intervensi dan tindak lanjut. DASS-21 digunakan sebagai baseline untuk mengukur tingkat kecemasan partisipan dengan skor diantara 0-34. Hasil DASS-21 dari 10 partisipan menulis Eskpresif mengalami peningkatan pada masa post test dan penurunan pada masa Follow up post test yang dilanjutkan seminggu setelah post test awal dilaksanakan. Hasil analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test*. Hasil validasi kesepakatan inter rater menggunakan *Cohen's Kappa* berada diangka 1.00 yang berarti sangat baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat menurunkan gejala kecemasan karyawan yang mengalami kehilangan pekerjaan di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: *Kecemasan, teknik menulis, menulis eskpresif, Covid-19*

***Reducing Anxiety Symptoms In Employees Who Experienced Layoffs During***

***The Covid-19 Pandemic***

**Rotua Mariduk Lusiana Sitompul**

**Setiawati Intan Savitri, SP, M.Si**

**Universitas Mercu Buana**

**ABSTRACT**

*This research was conducted to determine the effect of expressive writing as an intervention in reducing anxiety symptoms in employees who experienced layoffs during the Covid-19 pandemic. The research participants were employees who experienced layoffs during the Covid-19 Pandemic in Jakarta, Indonesia. There were 10 participants in total. This research implemented experiment method with a single case design, content analysis, and Cohen's Kappa. The experimental process was done in inverted design or A-B-A design, where there were 3 phases consisting of pre-intervention, intervention, and follow-up. DASS-21 was used as baseline to measure the participants' anxiety levels with the scores ranged between 0-34. The results of DASS-21 from 10 participants in expressive writing showed increased scores in post-test period and decreased scores in follow-up post-test which was conducted a week after the initial post-test was carried out. Paired Sample T-Test was used to analyze the data. The result of inter-rater validation agreement using Cohen's Kappa was 1.00, meaning it was very good. From the results, it was indicated that expressive writing can reduce anxiety symptoms in employees who experienced layoffs during the Covid-19 pandemic.*

**Keywords: Anxiety, Writing Technique, Expressive Writing, Covid-19**

## Kata Pengantar

Puji Syukur kehadirat Tuhan yang maha Esa yang sudah memberikan karunia-Nya bagi saya untuk dapat menyelesaikan karya Tugas Akhir ini tepat pada waktunya. Penulis sangat menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang turut membantu penyelesaian tugas ini. Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Muhammad Iqbal, PhD.
2. Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana, Dr. Setiawati Intan Savitri, S.Psi., M.Si. sekaligus menjadi dosen pembimbing saya yang baik hati dan sabar mengarahkan saya, terima kasih ibu.
3. Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana, Yenny Fidelity, S.Psi., M.Psi, Psikolog yang selalu konsisten memperhatikan progres dan mereview tugas akhir serta menjadi Expert Judgement.
4. Dosen Pembimbing Akademis saya, Erna Risnawati, M.Si yang ceria.
5. Untuk semua dosen di Fakultas Psikologi yang selama ini sudah membimbing dan membagikan ilmunya.
6. Keluarga saya tercinta, Bapa dan Uma, orang tua yang saya cintai yang pasti selalu dihati dan menjadi penyemangat saya menyelesaikan Tugas Akhir ini, abang Lintas Sitompul dan kakak Yanti Sitompul yang selalu memberi semangat dan meyakinkan saya

untuk menyelesaikan tugas akhir, adik saya, Devi Sitompul yang selalu menjadi support system saya saat tidak kehilangan motivasi melanjutkan Tugas Akhir ini.

7. Kepada Ji Chang Wook, V dan D.O yang sudah menjadi hiburan di kala penat, beserta dengan lagu-lagu k-popnya ☺
8. Teman sejawat yang selalu memberi support dari jauh selama pandemi, Ickiwirs yakni bunda Yusna, Kaka Nova, bendahara Tiari, si rajin Ismi.
9. Semua teman-teman yang sudah membantu menyebar kuesioner dalam mencari partisipan, teman-teman kuliah di Fakultas Psikologi UMB Angkatan 30 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.
10. Para rekan-rekan di gereja dan semuanya yang sudah membantu saya dan selalu menanyakan soal tugas akhir ini, terima kasih sudah mengingatkan saya.
11. Semua rekan-rekan yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian saya dari awal hingga akhir. Berjalannya penelitian ini berkat kerja sama dan kesediaan bapak dan ibu menjadi partisipan saya, terima kasih banyak.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan semua pihak terkait. Dengan semua bimbingan dan dukungan yang diberikan pada penulis, untuk dapat menyelesaikan Skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan Pendidikan Strata 1 Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.



Penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan dalam penyusunan proposal ini, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Jakarta, 30 Desember 2020



Rotua Mariduk Lusiana Sitompul



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR ISI

Lembar Pernyataan.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT .....	v
Kata Pengantar.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Grafik.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	13
1.3. Tujuan Penelitian.....	13
1.3.1. Tujuan Umum.....	13
1.3.2. Tujuan Khusus.....	13
1.4. Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1. Manfaat teoretis .....	13
1.4.2. Manfaat Praktis.....	13
BAB II.....	14
KAJIAN PUSTAKA.....	14
2.1. Kecemasan .....	14
2.1.1. Pengertian Kecemasan .....	14
2.1.2. Aspek-aspek kecemasan.....	17
2.1.3. Jenis-Jenis Kecemasan .....	18
2.1.4. Penyebab Kecemasan.....	20
2.1.5. Gejala-gejala Kecemasan .....	23
2.2. Pemutusan Hubungan Kerja.....	24
2.2.1. Pengertian Pemutusan Hubungan Kerja (PHK).....	24

2.2.2.	Force Majeure Overview .....	26
2.2.3.	Dampak PHK.....	27
2.2.4.	Dampak Psikologis Karyawan PHK .....	28
2.3.	Alat Ukur Kecemasan <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS).....	29
2.4.	Menulis Ekspresif.....	31
2.4.1.	Pengertian <i>Expressive Writing</i> .....	31
2.4.2.	Manfaat Menulis Ekspresif.....	33
2.4.3.	Mekanisme Menulis Ekspresif.....	35
2.5.	Menulis Ekspresif pada karyawan PHK.....	38
2.6.	Instruksi Menulis Ekspresif.....	39
2.6.1.	Instruksi Menulis .....	40
2.7.	Penelitian Relevan .....	40
2.8.	Kerangka berpikir .....	43
2.9.	Hipotesis .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>46</b>
3.1.	Desain penelitian .....	46
3.2.	Variabel Penelitian.....	47
3.3.	Definisi Operasional Variabel .....	48
3.4.	Variabel Independen: Menulis Ekspresif .....	49
3.5.	Variabel Dependen: Kecemasan Karyawan PHK.....	50
3.6.	Variabel Extraneous.....	51
3.7.	Subjek dan Waktu Penelitian.....	52
3.7.1.	Subjek.....	52
3.7.2.	Waktu Penelitian.....	53
3.8.	Teknik Sampling.....	53
3.9.	Metode .....	53
3.9.1.	Alat Ukur .....	53
3.9.2.	Skoring .....	54
3.10.	Instrumen Penelitian .....	55
3.11.	Teknik pengumpulan data .....	55
3.11.1.	Studi Kepustakaan ( <i>Library Research</i> ) .....	56
3.11.2.	Eksperimen Lapangan ( <i>Field Experimental</i> ) .....	56
3.11.3.	Riset Lapangan .....	56

3.12.	Uji Instrumen.....	57
3.12.1.	Alat Ukur DASS-21 .....	57
3.12.2.	Pengujian Alat Ukur.....	58
3.13.	Blue Print.....	59
3.14.	Reliabilitas.....	61
3.15.	Uji Menulis.....	62
3.16.	Tim Penilai Manipulasi (Rater) .....	63
3.16.1.	Koefisien Kappa dari Cohen.....	64
3.17.	Prosedur Penelitian Eksperimen .....	66
3.17.1.	Pra Eksperimen .....	66
3.17.2.	Pelaksanaan Eksperimen .....	67
3.17.3.	Penutup Eksperimen.....	69
BAB IV	.....	70
Hasil dan Analisa	.....	70
4.1.	Gambaran Umum Partisipan .....	70
4.2.	Pelaksanaan Intervensi.....	71
4.2.1.	Data Demografis.....	72
4.2.2	Usia.....	73
4.2.3.	Lokasi Bekerja.....	74
4.3.	Hasil Analisis Utama.....	74
4.3.1.	Analisis Deskriptif.....	74
a.	DASS-21.....	74
4.4.	Uji Paired T-test DASS-21 .....	77
b.	Membandingkan skor rerata pretest – post test – follow up dalam kelompok menulis ekspresif.....	77
4.5.	Hasil penilaian Analisa Teks Tulisan .....	78
4.5.1.	<i>Inter Rater Confirmation</i> .....	78
4.6.	Uji Instruksi Intervensi Menulis Ekspresif.....	79
4.7.	Pembahasan.....	82
BAB V	.....	97
5.1.	Kesimpulan .....	97
5.2.	Diskusi .....	97
5.3.	Keterbatasan Penelitian.....	99

5.4. Saran .....	100
5.4.1. Saran Teoritis .....	100
5.4.2. Saran Metodologis .....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN .....	110



## Daftar Tabel

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	49
Tabel 3.2 Tabel Kategori DASS-21 .....	51
Tabel 3.3 Hasil <i>Ekspert Judgement DASS-21</i> .....	58
Tabel 3.4 Skor item Dass-21 berdasarkan urutan item .....	59
Tabel 3.5 Blue Print DASS-21 .....	59
Tabel 3.6 Skor item DASS-21 .....	60
Tabel 3.7 Rangkuman Reliabilitas DASS-21 dari Penelitian Terdahulu .....	61
Tabel 3.5 Tingkat Reliabilitas Rater dengan Cohen's Kappa .....	66
Tabel 4.1 Pelaksanaan Intervensi .....	71
Tabel 4.2. Data Demografis .....	73
Tabel 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi DASS-21 .....	75
Tabel 4.4. Group Statistics .....	78
Tabel 4.5. pertanyaan uji Instruksi .....	79
Tabel 4.6. Hasil Uji Analisa Instruksi Dengan Rater .....	81
Tabel 4.7. Hasil Statistik Cohen's Kappa .....	81
Tabel 4.8. Hasil Inter Rater .....	82



## Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	45
Gambar 3.2 Design Penelitian – <i>one group only design</i> .....	47



## Daftar Grafik

Grafik 4.1 Uji Paired t-test.....	77
-----------------------------------	----

