

**AKTIVITAS MENULIS EKSPRESIF TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA MAHASISWA
DALAM PROSES MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI



OLEH :

NONA YOFYANA MONALISA

NIM. 11061200085

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU**

2015

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Telah dipertahankan di depan panitia ujian sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Psikologi. Diuji pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 1 April 2015 M
11 Jumadil Akhir 1436 H

TIM PENGUJI:


(.....)

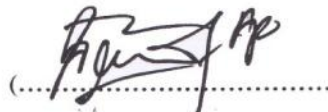
Ketua

Dr. Mirra Noor Milla, S. Sos, M.Si
NIP. 19730424 200501 2 005


(.....)

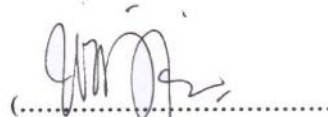
Sekretaris

Ahyani Radhiani Fitri, M.A. Psi
NIP. 19791020 200604 2 005


(.....)

Penguji I

Sri Wahyuni, M.A. M.Psi
NIP. 19800616 200604 2 002


(.....)

Penguji II

Yuli Widiningsih, M.Psi
NIP. 19760719 200710 2 004

AKTIVITAS MENULIS EKSPRESIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA MAHASISWA DALAM PROSES MENGERJAKAN SKRIPSI

Oleh:

Nona Yofyana Monalisa
Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Abstrak

Mahasiswa sering mengalami kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi, sehingga mengalami hambatan dalam penyelesaian skripsi tersebut. Salah satu hal yang diasumsikan dapat menurunkan kecemasan skripsi adalah aktivitas menulis ekspresif, karena menulis ekspresif membantu seseorang menemukan pemahaman terhadap diri sendiri, permasalahan yang sedang dihadapi, dan juga membantu meningkatkan kesehatan psikis serta kesehatan fisik. Untuk membuktikan asumsi tersebut dilakukan eksperimen pada 4 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang mengalami kecemasan tinggi dan sangat tinggi.

Metode penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala modifikasi kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi dan wawancara. Eksperimen dilakukan selama 5 hari berturut-turut berpedoman pada Modul Menulis Ekspresif yang disusun peneliti. Hipotesis penelitian ini adalah aktivitas menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi.

Analisis statistik yang digunakan adalah *Two Related Sampel Wilcoxon* melalui program SPSS 18,00. $t = 0,034$ $p = 0,05$, artinya terdapat perbedaan dengan nilai kecemasan mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi setelah perlakuan menulis ekspresif. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan lebih rendah setelah menulis ekspresif daripada kecemasan yang dialami mahasiswa sebelum menulis ekspresif (rata-rata *posttest* 87,75 lebih kecil daripada *pretest* 105,25). Selain itu ditemukan adanya penurunan kecemasan yang terdiri dari aspek suasana hati, pikiran, motivasi perilaku dan biologis. Hasil temuan lainnya adalah semua subjek dapat menyalurkan emosi negatif sehingga dapat berpikir lebih tenang dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik setelah melakukan aktivitas menulis ekspresif.

Kata Kunci: Kecemasan dalam Proses Mengerjakan Skripsi, Aktivitas Menulis Ekspresif

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang telah menciptakan manusia dalam bentuk yang terbaik dan yang telah memberi petunjuk pada mereka (manusia) ke jalan-Nya yang lurus. Aku bersaksi tiada Tuhan yang disembah kecuali Allah yang Maha Esa dan tiada sekutu bagiNya. BagiNyalah agama yang lurus. Dan Aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hambaNya dan RasulNya dan bagiNyalah petunjuk ke Jannatun na'im.

Penulis bersyukur kepada Allah SWT bahwa atas limpahan taufik, hidayah dan inayahNya, penulisan skripsi berjudul **“Aktivitas Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi”** walau dengan segala keterbatasan, halangan dan rintangan, dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari berbagai dorongan, bimbingan dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Universitas ini.
2. Bapak Dekan dan segenap pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Riau. Terima kasih atas perhatian dan motivasi kepada penulis dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan masa studi.
3. Ibu Ahyani Radhiani Fitri, M.A, Psikolog selaku pembimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Disela jadwal yang padat, beliau tetap meluangkan waktunya untuk membimbing, memotivasi dan memberi nasehat dengan penuh kesabaran. Semoga Allah SWT membalas ketulusan beliau selama ini.
4. Ibu Anggia Kargenti EM, M.Si selaku penasehat akademik yang telah memberi motivasi, membantu penulis dalam mencari jalan keluar setiap kali mendapat hambatan dari penelitian eksperimen ini.
5. Ibu Sri Wahyuni, M.A, M.Psi, Psikolog dan Ibu Yuli Widiningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan atas kritik,

komentar dan saran yang sangat membangun bagi penulis dan berharga bagi kesempurnaan skripsi ini.

6. Para dosen yang telah membimbing selama bernaung di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, para staff TU, akademik, umum dan perpustakaan atas bantuan selama penulis mengenyam pendidikan di kampus.
7. Ayahanda Hatta Munir dan Ibunda Mariana. Orang tua luar biasa yang telah mencurahkan seluruh kasih sayang dan cintanya sampai detik ini. Memberi motivasi, nasehat serta doa kepada penulis, tidak pernah menuntut hasil yang baik melainkan proses terbaik dari setiap apapun yang peneliti lakukan.
8. Abang-abang, Fedri Hatta, Nur Fahmi Marita, ST, Ardinata, SP, Bripka Marhenki, S.Sos, dan Brigadir Bobi Putra. Kakak-kakak, Dewi Monalisa, Amd, Eti Monalisa. Abang dan kakak ipar, Rendri Syahputri, ST, Susy Widia Sary, ST, Riana, SE, Wewika, S.Pd, Rahmad Syah Nasution dan Boni Saputra Lubis. Terima kasih abang dan kakak sekalian, yang selalu memberikan perhatian dan penjagaan terbaiknya, Insya Allah Saya akan jadi adik terbaik seperti yang abang kakak harapkan. Ponakan tersayang, Azkya Affifah, Azky Asyraf .Z, Akifa Naila, Arizka Fadhila, Arizki Fadhila, Andra Pawana. S, Khanza Tsafia .Z, Hafidz Rafi .R, Hafidzah Rafifah, Daffa Ufair Lbs, Daffisa Aqila .R Lbs, Fawwaz Agust Nst, Dzaky Fadhil .R, Dzakya Talita .R. terima kasih keceriaannya Nak, semoga kelak kalianpun menjadi orang-orang sukses dan jadi kebanggan keluarga.
9. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada CS Laboratorium Fakultas Psikologi, Bang Mul, yang telah membantu menjaga kebersihan dan kenyamanan di Ruangan Laboratorium Psikodiagnostik selama penelitian berlangsung.
10. Warga Perumahan Paradise Garden Regency, bapak ibu yang luar biasa, selalu perhatian, memberi nasehat dan memotivasi. Teman-teman, abang, kakak dan adik-adik, terima kasih sudah jadi tetangga yang baik dan ramah.
11. Teman-teman Psi D'10. Terima kasih untuk kebersamaan, keseruan dan kehebohan yang luar biasa selama berada di fakultas ini. Sepi dan Nare, terima kasih sudah bersedia menemani Saya ke manapun Saya minta ditemani. Erlyn, Iwit dan Riska, terima kasih udah menjadi teman *sharing* yang luar biasa. Uci Banun dan Neng Dewi terima kasih sudah menjadi pendengar yang baik. Cik

Ocha, Mak Cik Dwi, Ikhlas, Joko, kelucuan-kelucuan kalian tidak akan pernah terlupakan. Citra, Umma, Icha, Tia, Reska, Serly, Muslim, Susi, Wily, Deki, Evi, Rara, Lia, Dinda, Frieska, Dwi, Mila, Helen, Fella, Riska, Fikri, Winda, Iis, Syahrul, semoga persahabatan kita tidak akan pernah terputus. Kalian semua luar biasa.

12. Keluarga Besar PDC-Insight, terima kasih untuk ukhuwah ini, yang belum pernah Saya temukan di tempat lain. Abang dan kakak terima kasih untuk panutan dan bimbingannya sejak Saya menginjak bangku perkuliahan hingga saat ini, teman-teman yang selalu menjadi penguat dan pengingat disaat Saya sedang goyah, dan adik-adik tercinta yang selalu menebar keceriaan, semoga Allah memberi keistiqomahan kepada kita semua untuk selalu berbuat baik di manapun dan kapanpun.
13. Reni Novrita, S.Psi yang telah membantu penulis dalam kelancaran selama penelitian. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada subjek penelitian (DE, AY, NU dan IW) yang telah bersedia secara suka rela meluangkan waktunya untuk mengikuti seluruh proses penelitian dari awal hingga akhir.
14. Awak-Awak Lab (Siti, Acik, Irma, Uul dan Defi). Persahabatan yang luar biasa, terima kasih awak-awak untuk kebersamaan ini, menjadi sosok penentram hati, menjadi motivator disaat Saya sedang *down*. Semoga Allah selalu mengikat hati-hati kita dalam ukhuwah ini dan kelak kita menjadi orang-orang sukses yang bermanfaat bagi orang banyak.

Akhirnya, kepada semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan namanya satu persatu dalam ruang yang terbatas ini, yang telah membantu dengan ikhlas, penulis ucapkan terima kasih. Semoga Allah merahmati kita semua. Aamiin Yaa Rabbal'alamiin.

Pekanbaru, April 2015

Penulis

Nona Yofyana Monalisa

DAFTAR ISI

PENGESAHAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Keaslian Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kecemasan	10
1. Pengertian kecemasan.....	10
2. Proses terjadinya kecemasan.....	11
3. Sumber yang mempengaruhi kecemasan.....	12
4. Tingkat kecemasan.....	15
5. Aspek-aspek kecemasan	16
B. Aktivitas Menulis Ekspresif.....	18
1. Pengertian menulis ekspresif	18
2. Prosedur dalam menulis ekspresif	19
3. Manfaat menulis ekspresif	20
C. Kerangka Berpikir.....	22
D. Hipotesis	25
BAB III. DESAIN PENELITIAN	26
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional	27
1. Kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi.....	28
2. Aktivitas menulis ekspresif.....	28

C. Prosedur Penelitian	29
D. Subjek Penelitian	32
E. Metode Pengumpulan Data.....	33
1. Skala Kecemasan	33
2. Wawancara.....	35
F. Validitas dan Reliabilitas	35
1. Validitas internal.....	35
2. Validitas eksternal.....	38
3. Reliabilitas	39
G. Analisis Data.....	40
H. Jadwal Penelitian	40
BAB IV. PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	41
A. Pelaksanaan.....	41
1. Persiapan penelitian	41
a. Persiapan administrasi	41
b. Persiapan tempat eksperimen.....	41
c. Persiapan alat ukur	42
d. Persiapan eksperimenter	42
e. Persiapan alat eksperimen.....	42
2. Pelaksanaan.....	43
a. Uji coba modul.....	44
b. Screening subjek	44
c. Perlakuan.....	45
d. Posttest	49
B. Hasil Penelitian	50
1. Hasil analisis data skala kecemasan.....	50
a. Uji normalitas.....	50
b. Uji homogenitas	51
c. Uji hipotesis	51
2. Hasil analisis data naratif	56
3. Hasil analisis data wawancara	59
4. Analisa deskriptif pengaruh aktivitas menulis ekspresif pada kecemasan dari masing-masing subjek	62
C. Pembahasan.....	70
BAB V. PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77