

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP  
KECEMASAN PADA PASIEN BIPOLAR**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi  
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP  
KECEMASAN PADA PASIEN BIPOLAR**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi  
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi.

Pada tanggal: 20 Maret 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus



Dewan Penguji

1. Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si

Tanda Tangan

*[Handwritten signatures]*

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP**  
**KECEMASAN PADA PASIEN BIPOLAR**



Rr. Dwi Astuti, S.Psi, M.Psi., Psikolog

Tanggal 17 Macet 2023

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur, kasih dan sayang serta do'a karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

Papi dan Mami juga Bapak dan Ibuk serta Mas yang senantiasa memberikan semangat, kasih sayang dan do'a. Terimakasih telah memberikan segala bentuk dukungan yang membuat saya bertahan hingga kini.

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus juga dosen-dosen yang telah memberikan waktu dan ilmunya.



## MOTTO

“Maka bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah itu benar, dan mohonlah ampun untuk dosamu dan bertasbihlah seraya memuji Tuhanmu pada waktu petang dan pagi”

(QS. Ghafir: 55)

“Kita semua sedang berjuang di jalan masing-masing. Pasti terlewati dan akan terlewati. Yang membuat kita lebih siap dan lebih kuat dari sebelumnya.”

(#tulisanuwik)



## PRAKATA

*Alhamdulillahirobbal'alamin*

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan kasih sayang juga karunia-Nya, telah terselesaikan karya sederhana ini berupa skripsi dengan judul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Bipolar” untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya dan dengan segenap ketulusan hati kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi, M.A. selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
3. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si. selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
4. Bapak Mohammad Khasan, S.Psi., M.Psi. selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

5. Ibu Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan banyak waktu untuk memberikan dukungan, bimbingan, arahan, dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
6. Keluarga peneliti dan keluarga Fiqhi yang selalu memberikan berbagai dukungan.
7. Teman-teman kuliah, Inces dan Nafa yang selalu membantu dan memberi dukungan dari awal hingga akhir perkuliahan.
8. Teman-teman yang bersedia dan menjalankan menjadi subjek penelitian.
9. Diri sendiri.

Atas bantuan yang telah diberikan, penulis ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya. Semoga Allah SWT selalu menjaga dan memberi kesehatan juga membalas amal baik kalian semua. Harapan penulis semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia psikologis juga membantu memperluas pengetahuan mengenai gangguan bipolar, khususnya untuk pasien bipolar. Dengan banyak kekurangan dan pastinya perlu perbaikan, semoga penelitian ini tidak berhenti disini saja. Akhir kata penulis mohon maaf apabila selama penulisan skripsi ini banyak melakukan kekhilafan.

Kudus, 7 Februari 2023

Penulis

Rizki Surya Kamastuti

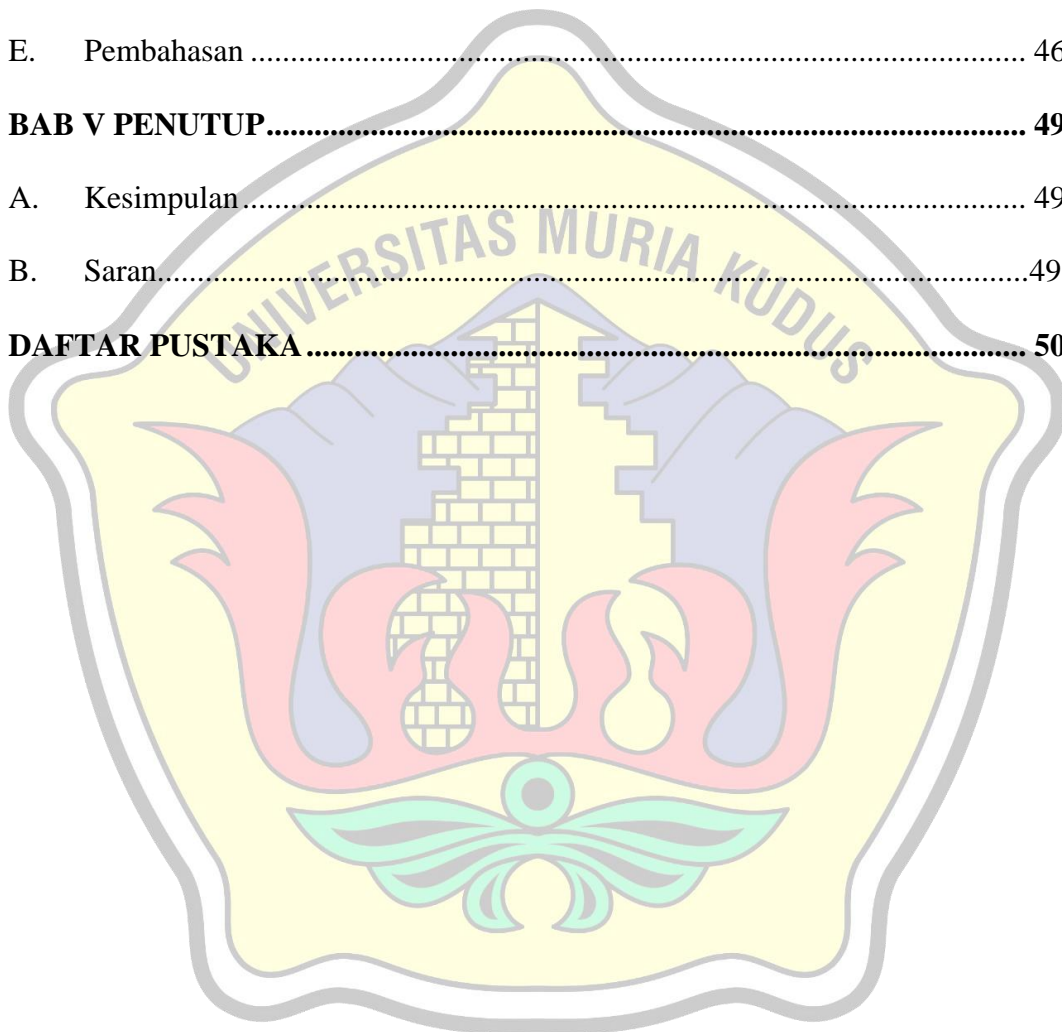


## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Kecemasan .....	11
1. Pengertian Kecemasan .....	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	12
3. Indikator Kecemasan .....	14

B.	Gangguan Afektif Bipolar .....	16
C.	<i>Expressive Writing Therapy</i> .....	17
	1. Pengertian <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	17
	2. Manfaat <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	18
D.	<i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS)</i> .....	20
E.	Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> terhadap Kecemasan pada Pasien Bipolar .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>25</b>
A.	Identifikasi Variabel .....	25
B.	Definisi Operasional Variabel .....	25
	1. Kecemasan .....	25
	2. <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	26
C.	Instrumen Penelitian .....	26
	1. Instrumen Pengukuran Kecemasan .....	26
	2. Instrumen Pengukuran <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	27
	3. Lembar Evaluasi .....	32
D.	Prosedur Penelitian .....	33
	1. Persiapan Eksperimen .....	33
	2. Pelaksanaan Eksperimen .....	34
E.	Metode Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>38</b>
A.	Orientasi Kancah Penelitian .....	38
C.	Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	39

D.	Hasil Penelitian.....	40
1.	Subjek AS.....	40
2.	Subjek FA.....	41
3.	Subjek CRT.....	43
4.	Hasil Analisis Data.....	45
E.	Pembahasan.....	46
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>49</b>
A.	Kesimpulan.....	49
B.	Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>50</b>



## DAFTAR TABEL

TABEL 1	<i>Blue Print Expressive Writing Therapy</i> .....	43
TABEL 2	Rancangan Waktu Pelaksanaan <i>Post-Test</i> .....	50
TABEL 3	Data Sampel Penelitian.....	54
TABEL 4	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	54
TABEL 5	Hasil Analisis Uji <i>Paired Samples T-Test</i> .....	60



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1. Hasil <i>Pre-test</i> hingga <i>Post-test</i> Subjek AS.....	41
Gambar 4. 2. Hasil <i>Pre-test</i> hingga <i>Post-test</i> Subjek FA.....	43
Gambar 4. 3. Hasil <i>Pre-test</i> hingga <i>Post-test</i> Subjek CRT .....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Hasil Data

A-1 Hasil data DASS Subjek AS

A-2 Hasil data DASS Subjek FA

A-3 Hasil data DASS Subjek CRT

Lampiran B Informed Consent

B-1 Informed Consent Subjek AS

B-2 Informed Consent Subjek FA

B-3 Informed Consent Subjek CRT

Lampiran C Lembar Evaluasi

C-1 Lembar Evaluasi Subjek AS

C-2 Lembar Evaluasi Subjek FA

C-3 Lembar Evaluasi Subjek CRT

Lampiran D Hasil Analisis Data

Lampiran E Media Kasus

## **PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN BIPOLAR**

### **ABSTRAK**

Teknis terapi menulis dan bentuk kecemasan individu dengan gangguan bipolar dan tanpa gangguan bipolar tentu berbeda. Karena individu dengan gangguan bipolar memiliki fluktuasi emosi yang ekstrem dan persepsi yang unik atau berbeda dengan individu tanpa gangguan bipolar. Untuk itu penelitian ini bertujuan ingin melihat perubahan tingkat kecemasan pada pasien bipolar sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy*. Subjek penelitian berjumlah tiga orang yang merupakan pasien bipolar di Provinsi Jawa Tengah yang telah terdiagnosa bipolar oleh para ahli psikiater atau psikolog minimal satu tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive* dan alat yang digunakan untuk memperoleh data menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* dan *journal book*. Hasil *pre-test* dan *post-test*, sampel pasien bipolar memiliki skor yang fluktuatif berdasarkan keadaan atau kondisi yang sedang terjadi ketika dilakukan *post-test*. Sehingga menghasilkan nilai rata-rata yang mengalami kenaikan dan penurunan dari *post-test* 1 hingga *post-test* 3. Dengan nilai  $p > 0,05$  disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberi *expressive writing therapy*.

**Kata Kunci:** Bipolar, *Expressive Writing Therapy*, Kecemasan

## **THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON ANXIETY IN BIPOLAR PATIENTS**

### **ABSTRACT**

*Writing therapy techniques and forms of individual anxiety with bipolar disorder and without bipolar disorder are of course different. Because individuals with bipolar disorder have extreme emotional fluctuations and perceptions that are unique or different from individuals without bipolar disorder. For this reason, this study aims to see changes in anxiety levels in bipolar patients before and after being given expressive writing therapy. Three research subjects were bipolar patients in Central Java Province who had been diagnosed with bipolar by psychiatrists or psychologists for at least one year. The sampling technique used purposive sampling and the tools used to obtain data used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) and a journal book. The results of the pre-test and post-test, samples of bipolar patients have scores that fluctuate based on the circumstances or conditions that are occurring when the post-test is carried out. So as to produce an average value that experienced an increase and decrease from post-test 1 to post-test 3. With a  $p > 0.05$  it was concluded that there was no significant effect on the level of anxiety before and after being given expressive writing therapy.*

**Keywords: Bipolar, Expressive Writing Therapy, Anxiety**