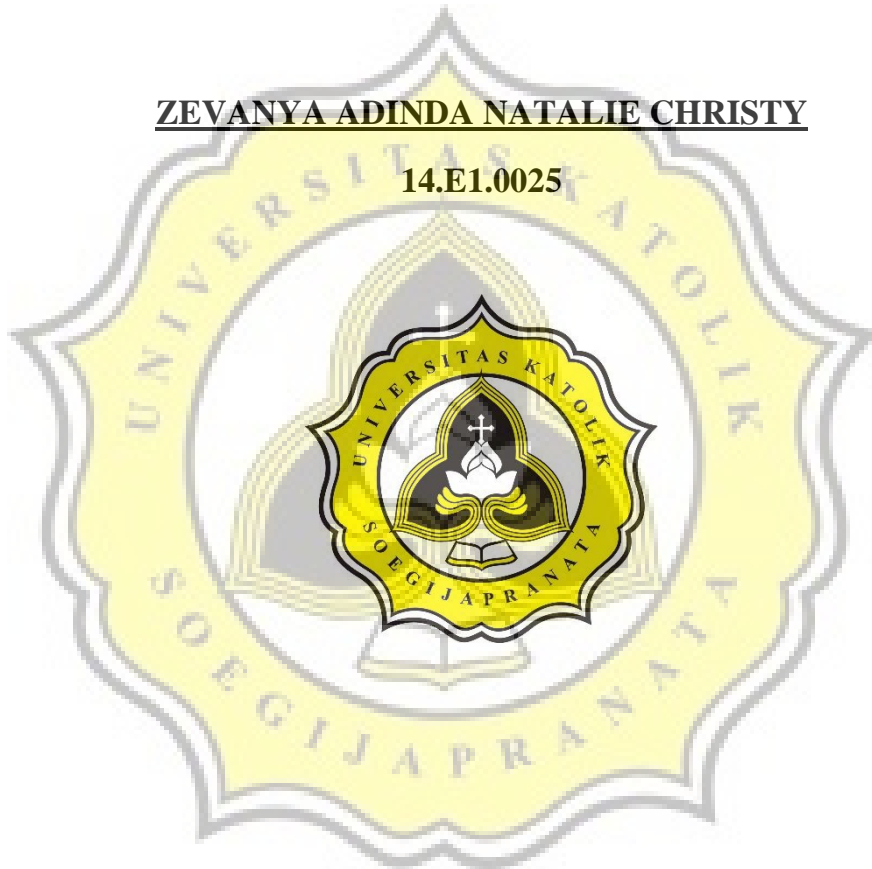


**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
PENURUNAN GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

ZEVANYA ADINDA NATALIE CHRISTY

14.E1.0025



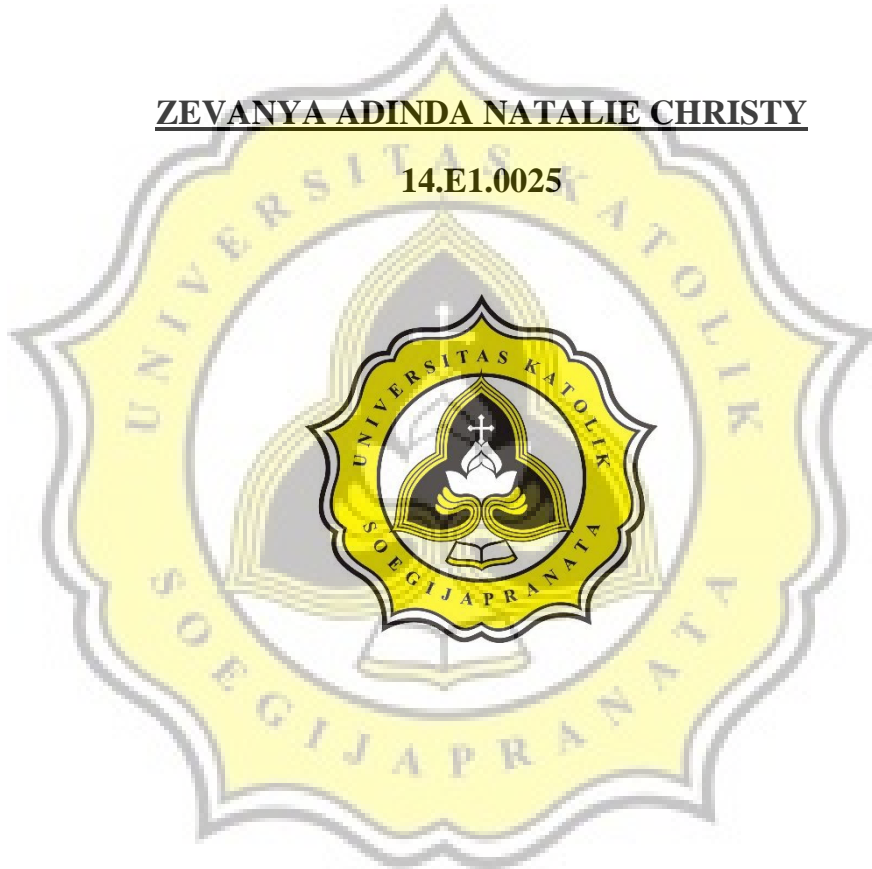
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2018**

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
PENURUNAN GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

ZEVANYA ADINDA NATALIE CHRISTY

14.E1.0025



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2018**

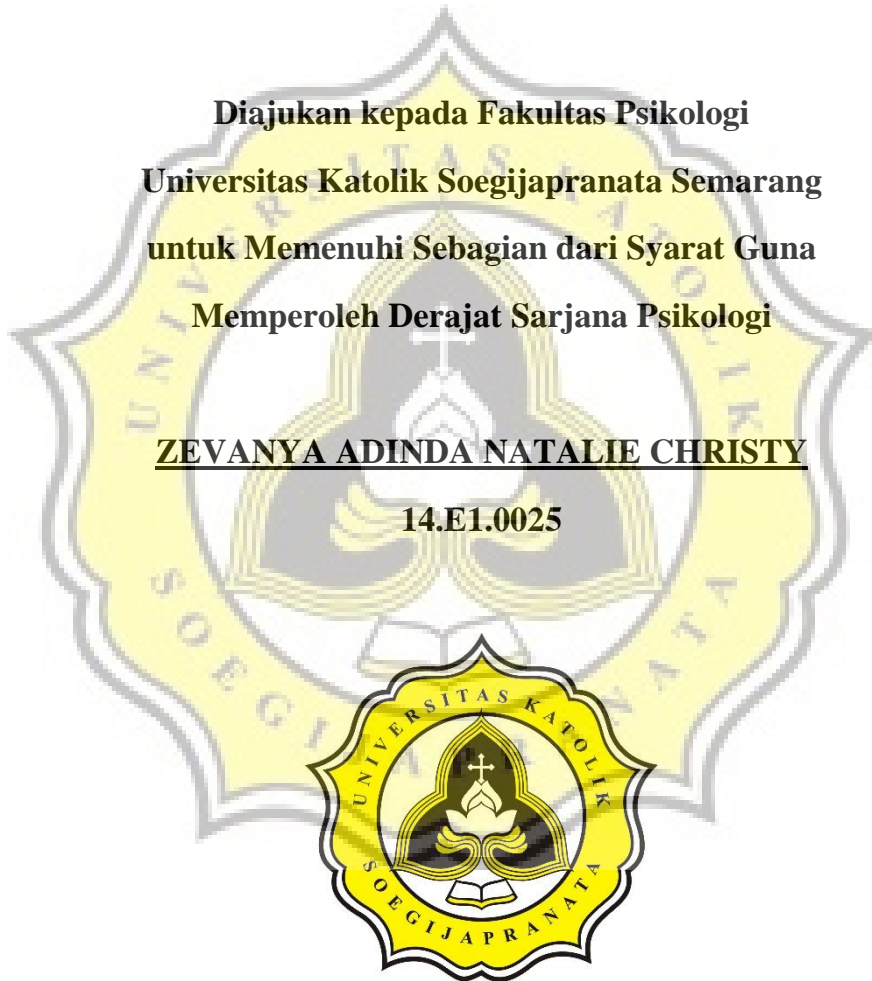
**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
PENURUNAN GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

ZEVANYA ADINDA NATALIE CHRISTY

14.E1.0025



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

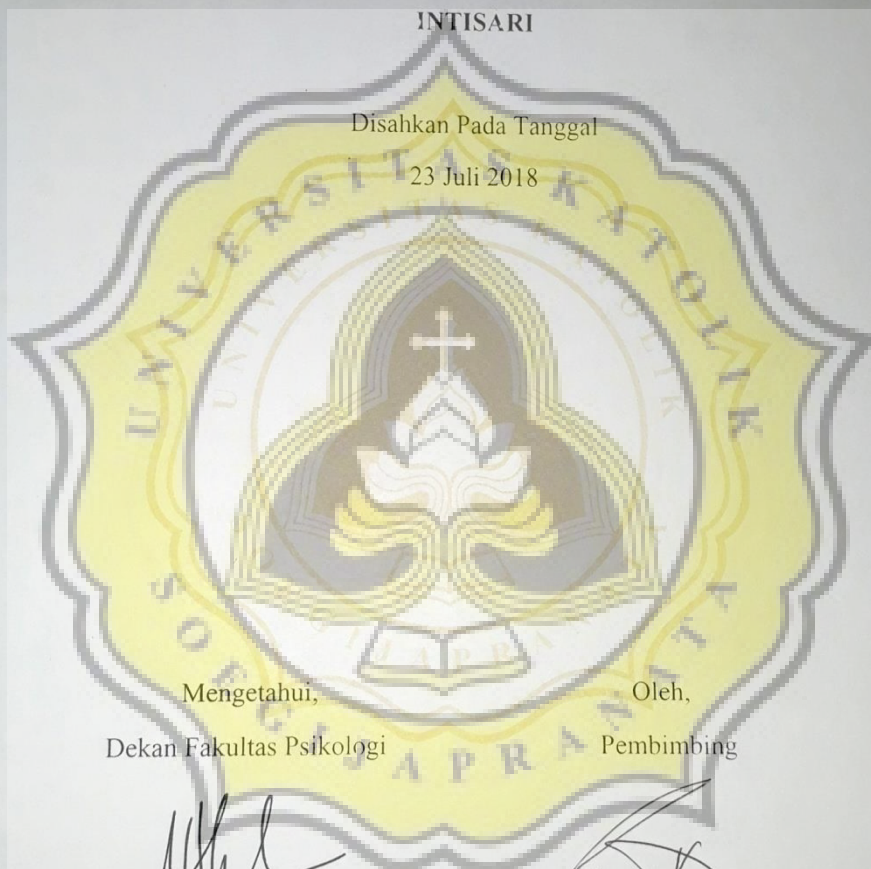
2018

PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
PENURUNAN GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA

INTISARI

Disahkan Pada Tanggal

23 Juli 2018



Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Oleh,

Pembimbing

(Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes)

(Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada :

Bapa

Suwarso's Squad

Soetojo's Empire dan Trah Wongso

Sahabat-sahabatku

Segenap keluarga besar

Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata Semarang

serta

Jiwa-jiwa yang sedang mengalami *roller coaster* dalam hidupnya



HALAMAN MOTTO

“Vita non est vivere sed valere vita est”
(Life is more than merely staying alive)

- Marcus Valerius Martial -



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Bapa di Surga atas anugerah dan kasih-Nya yang tak pernah berkesudahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, di samping itu semoga partisipan-partisipan yang sedang menghadapi roller coaster dalam hidupnya merasa terbantu melalui skripsi ini.

Selain doa dan usaha yang telah dilakukan, proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dari berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan dukungan dan ijin kepada peneliti sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar.
2. Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Utama dan Monika Windriya Satyajati, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membimbing penulis dengan sabar, memberikan masukan yang positif, serta selalu mendorong penulis untuk melakukan yang terbaik.
3. Th. Dewi Setyorini, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Wali yang telah memberikan dukungan dan bimbingan kepada penulis selama menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

4. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang selalu bersedia memberikan ilmu pengetahuan dan inspirasi selama peneliti menempuh pendidikan.
5. Seluruh karyawan Fakultas Psikologi yaitu bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi dan Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu peneliti mengurus segala keperluan administrasi selama perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi.
6. Mentari jiwaku yaitu Papa, Mama, Kak Abi dan Mbak Tika yang tidak pernah lelah untuk selalu mendorong penulis untuk terus meng-*upgrade* kualitas diri dan selalu mendampingi penulis dalam setiap langkah.
7. Keluarga besar yang menamakan dirinya Soetojo's Empire dan Trah Wongso yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
8. Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang secara tulus bersedia membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian dan berbagi pengalamannya.
9. Sahabatku tercinta, Eka Dely, Vinita, Fauzia, Indah Sampurna yang selalu memberikan dukungan dan doa walaupun berjauhan, juga untuk Mbak Jeje yang selalu memberikan semangat dan selalu bersedia menemani dalam segala hal dan situasi.
10. Sahabat-sahabatku yang menamakan dirinya Siap Revisi (Puspa Mega, Saira Mile, Fitriana Dewi, Natania Alfega, dan Ronny Phungky) dan Power Ranger (Maria Giovanni, Veronica Sefrina, Timotius Aditya, dan Ivan Kurniadi) yang selalu mewarnai hari-hari, membantu penulis untuk selalu bertumbuh, memberikan dukungan dan membantu banyak hal selama kuliah dan penulisan skripsi.

11. Seseorang yang berada di belahan bumi lain, penulis sangat berterima kasih untuk kehadiran dan *good vibes*-nya sehingga penulis merasa selalu terinspirasi.
12. Teman-teman kelas 01 angkatan 2014 yang telah menjadi teman seperjuangan selama ini.
13. Teman-teman Hypnomorphosis dan Sahabat Psikologi.
14. Serta jiwa-jiwa yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan doa untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis berharap kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap semoga penelitian dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca.

Semarang, 23 Juli 2018

Penulis

PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP PENURUNAN GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA

Zevanya Adinda Natalie Christy

14.E1.0025

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan gejala depresi pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat perbedaan penurunan gejala depresi antara kelompok eksperimen dengan kelompok control dimana perubahan skor pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Desain penelitian eksperimen kuasi ini menggunakan *two groups design random* sehingga jumlah subjek terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah enam subjek yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen diberi perlakuan *expressive writing* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan *expressive writing*. Analisa data yang menggunakan *Mann-Whitney U Test* menunjukkan bahwa hasil bahwa $Z = -1,964$ dan $p = 0,050$ dengan taraf signifikansi ($p \leq 0,05$). Pada kelompok eksperimen VE mengalami penurunan skor sebanyak 11 skor, EL dan TY sebanyak 13 skor, sedangkan pada kelompok kontrol VI dan LU hanya mengalami penurunan 1 skor, sedangkan KI tidak mengalami penurunan skor sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan gejala depresi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang mana skor penurunan gejala depresi pada kelompok eksperimen lebih besar setelah mendapat *treatment expressive writing* daripada kelompok kontrol, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci : *expressive writing*, gejala depresi

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABTRAKSI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	7
C. Manfaat	7
1. Teoritis	7
2. Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Depresi Pada Mahasiswa.....	8
1. Pengertian Depresi Pada Mahasiswa	8
2. Aspek-Aspek Depresi.....	9
3. Gejala-Gejala Depresi	11
4. Jenis-Jenis Depresi	15
5. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Depresi	20
B. <i>Expressive Writing</i>	23
1. Pengertian <i>Expressive Writing</i>	23
2. Tujuan <i>Expressive Writing</i>	25
3. Administrasi <i>Expressive Writing</i>	25

4. Manfaat <i>Expressive Writing</i>	26
C. Teori Depresi.....	28
D. Dinamika Psikologis Pengaruh <i>Expressive Writing</i> Terhadap Penurunan Gejala Depresi Pada Mahasiswa	31
E. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Metode Penelitian Yang Digunakan	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
D. Subjek Penelitian.....	38
E. Desain Eksperimen.....	39
F. Prosedur Penelitian.....	40
G. Metode Pengumpulan Data.....	43
H. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	43
I. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN	46
A. Orientasi Kanchah.....	46
B. Persiapan Penelitian	47
C. Pelaksanaan Penelitian	52
D. Hasil Pengumpulan Data.....	59
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan.....	62
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70

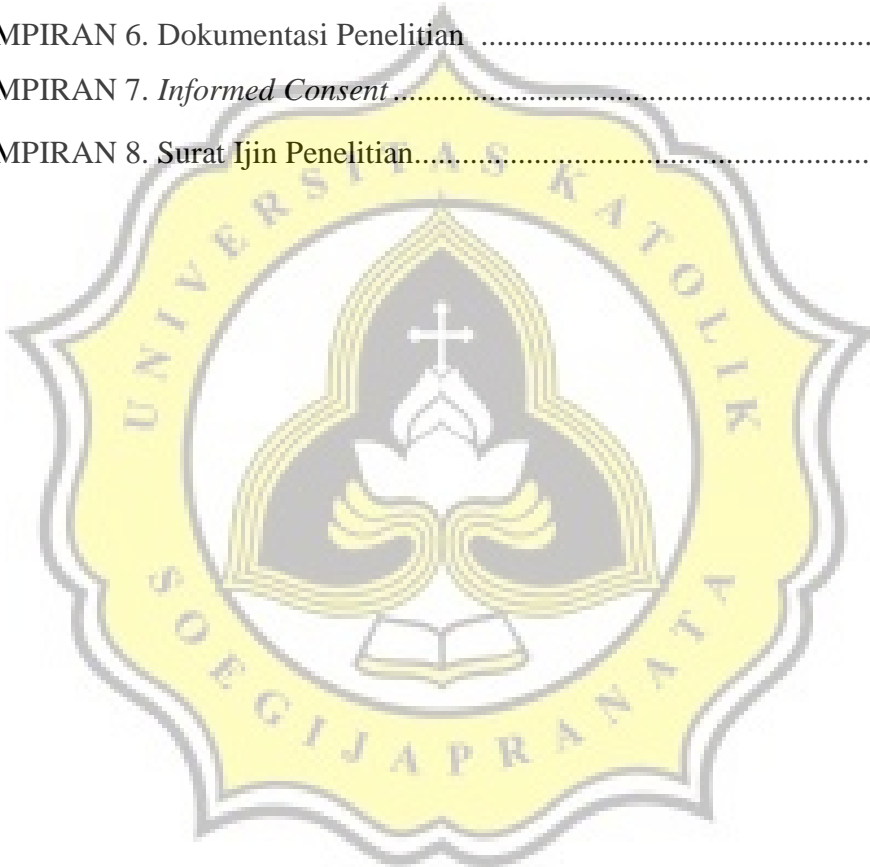
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jurnal Kegiatan Eksperimen.....	55
Tabel 2. Tabel Data Penelitian Subyek Kelompok Eksperimen	59
Tabel 3. Tabel Data Penelitian Subyek Kelompok Eksperimen	59



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. BDI-II.....	73
LAMPIRAN 2. Data Penelitian	77
LAMPIRAN 3. Analisis Data Penelitian	78
LAMPIRAN 4. Lembar Penilaian Modul Panduan <i>Expressive Writing</i>	79
LAMPIRAN 5. Validitas Isi Modul <i>Treatment</i>	82
LAMPIRAN 6. Dokumentasi Penelitian	83
LAMPIRAN 7. <i>Informed Consent</i>	86
LAMPIRAN 8. Surat Ijin Penelitian.....	100



DAFTAR SKEMA

A. Skema Kognitif Depresi	30
B. Skema Dinamika Psikologis Pengaruh <i>Expressive Writing</i> Terhadap Penurunan Gejala Depresi	34

