EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE* YANG SEDANG MENCARI KERJA

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh :

RATNA MUSTIKASARI

F.100150231

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA FRESH GRADUATE YANG SEDANG MENCARI KERJA

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

RATNA MUSTIKASARI

F 100 150 231

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE* YANG SEDANG MENCARI KERJA

Diajukan oleh :

RATNA MUSTIKASARI

F 100 150 231

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing

(Permata Ashfi Raihana S.Psi, MA)

NIK./NIDN. 0622058601

Surakarta, 7 Agustus 2019

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE* YANG SEDANG MENCARI KERJA

OLEH:

RATNA MUSTIKASARI

F 100 150 231

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 10 Agustus 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

Penguji Utama

Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA .....

Penguji Pendamping 1

Dr. Daliman, SU .....

Penguji Pendamping 2

Achmad Dwityanto O, S.Psi, M.Si .....

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan Fakultas Psikologi

Susatyo Yuwono, S. Psi, M. Psi
NIK.838/062406730

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ratna Mustikasari

NIM : F 100 150 231

Fakultas : Psikologi

Judul :EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE* YANG SEDANG MENCARI KERJA

Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan apabila dalam waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya. Surat pernyataan ini merupakan tanggung jawab moral saya sebagai penulis /peneliti kepada Tuhan Yang Maha Esa

Surakrta, Agustus 2019

Yang menyatakan,

RATNA MUSTIKASARI

F 100 150 231

VISI, MISI, DAN TUJUAN

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

VISI :

Menjadi pusat penelitian sarjana psikologi yang kompeten dan berkarakter sesuai risalah Islam dan budaya Indonesia.

MISI :

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar-dasar psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan psikologi
2. Mengembangkan pusat penelitian psikologi Islam dan *indigenous* yang menjadi rujukan nasional dan Asia
3. Mengembangkan pusat layanan psikologi bagi masyarakat.

TUJUAN :

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang mandiri, jujur, kreatif, bertanggung jawab, dalam menerapkan dasar-dasar ilmu psikologi
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang psikologi Islam dan *Indigenous*
3. Meningkatkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan psikologi bagi masyarakat.

MOTTO

"Dream, believe and make it happen!"

(Agnes Monica)

"A small progress is still progress"

(Anonim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah memberikan kasih dan sayang-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang penulis persembahkan untuk:

1. Bapak dan Mama penulis yang selalu memberikan motivasi dan doa-doa di setiap sujud panjangnya serta selalu memberikan dukungan kepada penulis. Terima kasih selalu memberikan yang terbaik untuk penulis dan telah membimbing, mendidik, dan mengajarkan banyak hal sampai sekarang ini dengan penuh cinta dan kasih sayang. Semoga skripsi ini dapat membuat bapak dan mama merasa bahagia dan bangga.
2. Kakak penulis Bayu Sektiaji dan Awang Fadil Jauhari yang selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
3. Kakak penulis Mbak Vera dan Mbak Ica yang juga memberikan semangat, tempat penulis bertukar cerita dan selalu mengirimkan video-video tingkah laku keponakan yang unik dan lucu saat penulis jenuh mengerjakan skripsi sehingga dapat bersemangat kembali.
4. Keponakan penulis Jasmine dan Ghaniy, yang sudah tumbuh semakin besar sehingga semakin kritis terhadap sesuatu. Inas, Gagah, Sita dan Kara yang selalu memberikan kejutan setiap bertemu ataupun lewat video dengan tingkahnya yang unik dan lucu sehingga selalu membuat tersenyum dikala penulis jenuh dan bosan dalam mengerjakan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Efektivitas *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa *Fresh Graduate* Yang Sedang Mencari Kerja". Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan bukan hanya atas usaha dan do'a dari pihak penulis saja, namun bantuan dan dukungan dari berbagai pihak turut membantu menyelesaikannya. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan dan tulus ikhlas, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Permata Ashfi Raihana S.Psi, MA selaku pembimbing serta pembimbing akademik yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan, kepada penulis dalam penyusunan skripsi tanpa memandang ruang dan waktu.
2. Bapak Susatyo Yuwono, M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian demi menyelesaikan skripsi.
3. Bapak dan Ibu dosen serta staff administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang membantu proses penelitian.
4. Mbak Nasri Ika Yuliati, M.Psi, Psikolog yang telah bersedia menjadi fasilitator pada saat proses penelitian.

5. MS, RP, LN dan RC yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk menjadi informan penelitian.
6. Orang tua tercinta, Bapak Rasmono dan Ibu Suhimah yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis hingga penulis dapat sampai pada titik ini. Semoga Allah senantiasa memberikan perlindungan dan mengampuni segala dosa mereka.
7. Mas Bayu, Mas Fadil, Mbak Vera, dan Mbak Ica selaku kakak. Keponakan tersayang Jasmine, Ghaniy, Inas, Gagah, Sita dan Kara serta semua keluarga yang menjadi pendorong penulis dalam mengerjakan skripsi.
8. Rivaldi Choirul Hudha, yang selalu sabar menemani penulis dikala susah dan senang, bersedia mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan semangat dan motivasi saat penulis berada di titik terbawah dan selalu siap ketika penulis membutuhkan bantuan. Semoga niat baiknya dilancarkan dan dipermudah oleh Allah SWT.
9. Sahabat penulis di perantauan Andhita, Rozi, Mawar, Fetty, Icin yang selalu mau penulis repotkan, sabar menemani, mengajarkan, dan membantu dalam penyelesaian skripsi.
10. Teman-teman kos widhianti yang sudah menjadi keluarga, Andhita, Aiza, Mamita, Mbak Nurul, Mbak Lulu, dan Cece yang telah menemani penulis di perantauan.
11. Mas Gendut, yang selalu memberikan pelajaran, motivasi, tempat bertukar pendapat dan selalu menghibur ketika bertemu.
12. Teman-teman psikologi angkatan 2015 yang bersama-sama meraih cita-cita.

13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah serta mendapatkan balasan dan pahala dari Allah SWT. Dengan penuh kesadaran dan keterbatasan penulis mengucapkan terima kasih atas selesainya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna dan menjadi sambungan ilmu pengetahuan pengetahuan bagi kehidupan.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Surakarta, 30 Juli 2018

Ratna Mustikasari

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN i
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
SURAT PERNYATAAN iv
VISI, MISI, DAN TUJUAN vi
MOTTO vii
HALAMAN PERSEMBAHAN viii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xi
ABSTRAK xvii
ABSTRACT xviii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9
A. Kecemasan 9
1. Pengertian Kecemasan 9
2. Aspek-aspek dalam Kecemasan 10
3. Ciri-ciri Kecemasan 13
4. Jenis Kecemasan 13
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan 15
B. *Expressive Writing* 17
1. Pengertian *Expressive Writing* 17
2. Tahapan Terapi 20

3. Factor-faktor yang Mempengaruhi *Expressive Writing* 22
4. Subjek Penelitian 22
C. Efektivitas *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Kecemasan Mencari Kerja 23
D. Hipotesis 25
BAB III METODE PENELITIAN 26
A. Penjelasan Variabel Penelitian 26
B. Definisi Operasional Penelitian 26
C. Populasi, Sampel dan Sampling 28
D. Metode Pengumpulan Data 29
E. Prosedur Penelitian 33
F. Validitas dan Reliabilitas 37
1. Validitas 37
2. Reliabilitas 37
BAB IV LAPORAN PENELITIAN 38
A. Persiapan Penelitian 38
B. Pelaksanaan Penelitian 45
C. Analisis Data 48
D. Pembahasan 50
E. Keterbatasan Penelitian 56
BAB V PENUTUP 57
A. KESIMPULAN 57
B. Saran 57
DAFTAR PUSTAKA 59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian……....….30

Tabel 2. Blue Print Skala Kecemasan Mencari Kerja……...…32

Tabel 3. Karakteristik Informan Penelitian ……..….39

Tabel 4. Skala Kecemasan Mencari Kerja Setelah Expert Judgment……...….44

Tabel 5. Skala Kecemasan Mencari Kerja Untuk Penelitian……..…45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kenaikan Jumlah Mahasiswa Lulus Dan Jumlah Pengangguran ……..2

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Siap Sebar……...63

Lampiran 2. Bukti Analisis Data Kuantitatif……..……...….67

Lampiran 3. Bukti Penyerahan Bukti Fisik Penelitian……..….68

Lampiran 4. Validitas Skala……...…...….69

Lampiran 5. Reliabilitas……..……...71

Lampiran 6. Normalitas dan Homogenitas…….……..….73

Lampiran 7. *Wilcoxon Signed Ranks Test*……...….79

Lampiran 8. Modul *Expressive Writing*……..……...81

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE* YANG SEDANG MENCARI KERJA

Ratna Mustikasari
Permata Ashfi Raihana

ratnamustikas26@gmail.com

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari kerja. Hipotesis yang diajukan yaitu ada pengaruh pemberian pelatihan *expressive writing* dengan penurunan kecemasan pada mahasiswa *fresh* graduate yang sedang mencari kerja. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari kerja dengan sampel 4 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan alat ukur berupa Skala Kecemasan Mencari Kerja dan Modul *Expressive Writing*. Analisis data dilakukan dengan analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai *Test Statistic* sebesar 1,461 dengan sig(2-tailed) = 0,144 ($p \leq 0.05$) artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara pelatihan *expressive writing* dengan penurunan kecemasan mencari kerja mahasiswa *fresh graduate*. Faktor yang mempengaruhi *expressive writing* tidak efektif menurunkan kecemasan yaitu kurangnya dukungan sosial dari keluarga, kurangnya pencapaian *insight* pada subjek, dan tidak terpenuhinya karakteristik menulis.

Kata kunci : *Expressive Writing*, Kecemasan Mencari Kerja, *Fresh graduate*

THE EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING TO REDUCE ANXIETY FOR FRESH GRADUATE STUDENTS WHO ARE LOOKING FOR WORK

Ratna Mustikasari
Permata Ashfi Raihana

ratnamustikas26@gmail.com
snh147@ums.ac.id

Faculty of Psychology
Muhammadiyah University of Surakarta

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effectiveness of expressive writing to reduce anxiety in fresh graduate students who are looking for work. The hypothesis is that there is an effect of providing expressive writing training with a decrease in anxiety in fresh graduate students who are looking for work. The population in this study were fresh graduate students who were looking for work with a sample of 4 people. The sampling technique used was purposive sampling. The method used is an experiment with a measuring instrument in the form of Work Search Anxiety Scale and Expressive Writing Module. Data analysis was performed with the Wilcoxon Signed Ranks Test analysis. Based on the results of data analysis, it was obtained that the Test Statistic value was 1,461 with sig (2-tailed) = 0,144 ($p \leq 0.05$) meaning that there was no significant effect between expressive writing training and decreased anxiety in looking for fresh graduate student work. Factors that influence expressive writing are not effective in reducing anxiety, namely lack of social support from the family, lack of achievement of insight on the subject, and not fulfilling writing characteristics.

Keyword: Expressive Writing, Anxiety looking for job, fresh graduate