

**EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA
PENDERITA ALBINO DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN
*INTROVERT DAN EKSTROVERT***

TESIS

**Diajukan Kepada Program Studi Magister Psikologi Profesi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Oleh :

**SHANAZ NADIA AULIA MAHARANI
NPM : 15214100281**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017**

TANDA PERSETUJUAN TESIS

**EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA
PENDERITA ALBINO DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN
INTROVERT DAN EKSTROVERT**

Diajukan Oleh :

SHANAZ NADIA AULIA MAHARANI
NPM : 15214100281

Disetujui untuk diuji :

Surabaya, 1 Februari 2017

Pembimbing Utama

Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

Pembimbing Pendamping

Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog

TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

Dipertahankan Di Depan Dewan Pengaji Tesis
Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Derajat Magister Psikologi

Pada Tanggal : 1 Februari 2017

Dewan Pengaji :

1. **Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog**
Ketua Pengaji
2. **Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog**
Anggota Pengaji 1
3. **Drs. Sahat Saragih, M.Si.**
Anggota Pengaji 2

Mengesahkan,

Dekan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Suroso, M.S., Psikolog

Kaprodi Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shanaz Nadia Aulia Maharani

NPM : 152.141.00281

Alamat : BTN Rejomulyo VI/184, Kec. Kota, Kota Kediri.

Telepon : 081235002906

1. Menyatakan bahwa Tesis dengan judul Efektivitas *Expressive Writing Therapy* dalam Menurunkan Tingkat *Stress* pada Remaja dengan *Albino* Ditinjau dari Tipe Kepribadian *Introvert* dan *Ekstrovert*, saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya adalah hasil karya saya sendiri.
2. Pada Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemagisteran di suatu Perguruan Tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seizin Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Selanjutnya apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulis karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai hukumatau peraturan yang berlaku di Indonesia. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 08 Januari 2017

Hormat saya,



Shanaz Nadia Aulia Maharani

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY*
DALAM MENURUNKAN TINGKAT *STRESS* PADA REMAJA
PENDERITA *ALBINO* DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN
*INTROVERT DAN EKSTROVERT***

Diajukan oleh:

Shanaz Nadia Aulia Maharani

NPM: 152.141.00.281

Disetujui :

Surabaya, 6 Februari 2017

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes.,
Psikolog

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

Dipertahankan di depan dewan penguji tesis

Program Studi Magister Psikologi Profesi

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dan diterima untuk memenuhi sebagian syarat

Guna memperoleh derajat Magister Psikolog

Pada tanggal:

Dewan Penguji:

Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog _____

Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog _____

Drs. Sahat Saragih, M.Si. _____

Mengesahkan,

Dekan **Program Studi Magister Psikologi**
Fakultas Psikologi **Profesi**
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Ketua

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan YME, yang menguasai semua makhluk dengan kebesarannya, yang telah memberikan kuasa-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan proses belajar jenjang Magister Psikologi Profesi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam penulisan Laporan Penelitian ini tiada lepas dari peran serta bantuan pihak lain. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Drg. Hj. Ida Aju Brahmasari, Dipl.DHE,MPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Suroso, M.S, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si, Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi dan Dosen Pembimbing Utama yang memberikan arahan dan pandangan dalam penyempurnaan penyelesaian tesis ini, serta ilmu, wawasan, dan pengetahuan tentang Assessment psikologi, intervensi dan yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah.
4. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan arahan dan pandangan dalam penyempurnaan penyelesaian tesis ini.

5. Drs. Sahat Saragih, M.Si selaku selaku dosen dan penguji tesis yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti.
6. Ayahanda Ir. Djoko Prih Siswanto, dan Ibunda Dr. Sardjuningsih, M.Ag. tercinta terima kasih karena selalu mendukung saya dan selalu menjadi tempat berkeluh kesah dalam penulisan tesis ini. dengan didikan, doa serta kasih sayang tanpa batas yang kalian berikan pada saya, dan dengan hidup kalian mengajarkan saya akan arti dari perjuangan, dan kata tidak kenal menyerah.
7. Subyek penelitian terima kasih atas kerja sama kalian dalam membantu peneliti menyelesaikan tesis.
8. Teman-teman tersayang Icha Meris, Hilda Halida, Sohibul Marbaits, Aida Zahra, Ratih Saputri, dan seluruh TEAM MAPRO 17 yang selalu memberikan semangat untuk terus maju bersama-sama menyelesaikan tesis ini.
9. 내 사랑하는 사람 이유준 오빠 고마워용~ Terima kasih sudah memberikan dukungan dengan tidak mengenal lelah. Selalu menemani disaat-saat tersulit bagiku dalam proses penggeraan tesis ini. Dan doa-doa yang telah dipanjatkan demi kelancaran disetiap ujianku. Terima kasih.

**THE EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY IN
REDUCING THE STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS WITH ALBINISM
IN TERMS OF INTROVERT AND EXTROVERT PERSONALITY TYPE**

Shanaz Nadia Aulia Maharani

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore the effectiveness of expressive writing therapy in reducing the level of stress in adolescents with albinism, and to see the difference in the effect of expressive writing therapy to reduce stress in adolescence with albinism in the terms of introvert and extrovert personality type. The method used in this research is quasi experiment with one group pretest-posttest design. The subjects used in this study is 6 teens with albinism, who are selected based on high scores stress scale, which consists of three subjects with introverted personality types and 3 subjects with an extroverted personality types. The instrument used is the stress scale developed from the theory of Lazarus with 0.948 reliability and scale of personality types developed from Eysenck's theory with the reliability and validity of 0.720 per item > 0.3. Data were analyzed using the Wilcoxon signed ranks test for the first hypothesis. The results of these calculations is the value of z calculated -2.207 with a significance level of 0.027 < 0.05 then the hypothesis is accepted and may imply that there is the effect of expressive writing therapy to reduce the level of stress in adolescents with albinism. And analyzing data in the second hypothesis using the Mann Whitney U test, introverted group obtained a value of 2.00 and a mean rank in the group extrovert mean rank value 5.00 while the value of p = 0.050. Because the value of p > 0.05 then the hypothesis is rejected, which means there is no significant difference between the type of personality introvert and extrovert personality type, because the value of z is -1.964 so the hypothesis is rejected. This shows that there was no significant difference to the effect of expressive writing therapy in reducing the level of stress in terms of introvert and extrovert personality type. So expressive writing equally effective therapy is provided to the type of introvert and extrovert personality.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Stress, The Personality Type

**EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING THERAPY
DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA DENGAN
ALBINO DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN INTROVERT DAN
EKSTROVERT**

Shanaz Nadia Aulia Maharani

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat *stress* pada remaja dengan *albino*, serta untuk melihat perbedaan pengaruh pemberian *expressive writing therapy* untuk menurunkan *stress* remaja dengan *albino* jika ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang remaja dengan *albino* yang dipilih berdasarkan skor tinggi skala *stress*, yang terdiri dari 3 subjek dengan tipe kepribadian *introvert* dan 3 subjek dengan tipe kepribadian *ekstrovert*. Instrumen yang digunakan adalah skala *stress* yang dikembangkan dari teori Lazarus dengan realibilitas 0,948 dan skala tipe kepribadian yang dikembangkan dari teori Eysenck dengan realibilitas 0,720 dan validitas per butir $> 0,3$. Data dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon signed ranks test* untuk hipotesis pertama. Hasil yang diperoleh dari perhitungan tersebut adalah nilai *z* hitung -2,207 dengan taraf signifikansi $0,027 < 0,05$ maka hipotesis diterima dan dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap menurunkan tingkat *stress* pada remaja dengan *albino*. Dan pada analisa data hipotesis kedua menggunakan *Mann Whitney U test*, kelompok *introvert* memperoleh nilai mean rank sebesar 2,00 dan pada kelompok *ekstrovert* nilai mean rank 5,00 sedangkan nilai *p* = 0,050. Karena nilai *p* $\geq 0,05$ maka hipotesis ditolak, yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *ekstrovert*, karena nilai *z* adalah -1,964 sehingga hipotesis ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap pengaruh pemberian *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat *stress* ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Sehingga *expressive writing therapy* sama-sama efektif baik diberikan kepada tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*.

Kata kunci: Expressive Writing Therapy, Stress, Tipe Kepribadian

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS.....	i
LEMBAR PENGESAHAN TESIS.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR ISI.....	i
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	12
C. KEASLIAN PENELITIAN.....	13
D. TUJUAN PENELITIAN.....	16
E. MANFAAT PENELITIAN.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
A. STRESS.....	18
1. Pengertian Stress.....	18
2. Sumber Stress.....	20
3. Reaksi terhadap Stress.....	22
4. Derajat Stress.....	24

5. Tahapan <i>Stress</i>	25
B. KEPRIBADIAN.....	27
1. Pengertian Kepribadian.....	27
2. Tipe Kepribadian.....	29
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Kepribadian.....	30
C. REMAJA.....	35
1. Pengertian Remaja.....	35
2. Tugas Perkembangan Remaja.....	36
3. Proses Perubahan pada Masa Remaja.....	37
D. ALBINO.....	41
1. Pengertian Albino.....	41
2. Klasifikasi Albino.....	43
3. Ciri-Ciri Penyakit Albino.....	45
4. Kategori Albino.....	46
5. Penanganan Albino.....	47
6. Dampak Psikologis dari Penyakit Albino.....	48
E. EKSPRESSIVE WRITING.....	49
1. Pengertian <i>Expressive Writing</i>	49
2. Tujuan <i>Expressive Writing</i>	49
3. Manfaat <i>Expressive Writing</i>	50
4. Katarsis dalam <i>Expressive Writing</i>	51
5. Teknik dan Prosedur <i>Expressive Writing Therapy</i>	55

F. Landasan Teori: Efektivitas <i>Expressive Writing</i> untuk Menurunkan <i>Stress</i> pada Remaja Penderita Albino di Tinjau dari Tipe Kepribadian <i>Introvert</i> dan <i>Ekstrovert</i>.....	56
G. KERANGKA BERPIKIR.....	59
H. HIPOTESIS.....	59
BAB III METODE PENELITIAN.....	60
A. SUBJEK PENELITIAN.....	60
B. DESAIN PENELITIAN.....	60
C. <i>SETTING LOKASI</i>.....	62
D. VARIABEL PENELITIAN.....	62
E. PENGEMBANGAN ALAT UKUR.....	62
1. Variabel Y <i>Stress</i>.....	62
a. Definisi Operasional Stress.....	62
b. Pengembangan Skala Stress.....	65
2. Variabel X Tipe Kepribadian.....	65
a. Definisi Operasional Tipe Kepribadian.....	65
b. Pengembangan Skala Tipe Kepribadian.....	66
F. VALIDITAS DAN RELIABILITAS DATA.....	68
1. Skala Stress pada Remaja yang terlahir Albino.....	69
G. TAHAPAN PENELITIAN.....	71
1. Pelaksanaan Penelitian.....	71
2. Teknik dan Prosedur <i>Expressive Writing Therapy</i>.....	76
H. ANALISIS DATA.....	77

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	79
A.	HASIL PENELITIAN SECARA STATISTIK.....	79
1.	Pengujian Hipotesis Pertama.....	79
2.	Pengujian Hipotesis Kedua.....	80
B.	HASIL PENELITIAN SECARA KLINIS.....	83
C.	PEMBAHASAN.....	88
1.	Hipotesis Pertama.....	89
2.	Hipotesis Kedua.....	92
3.	Keterbatasan Penelitian.....	94
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	95
A.	KESIMPULAN.....	95
B.	SARAN.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....		98
LAMPIRAN		102

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian-Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 2	<i>Blue Print</i> Skala Stress.....	65
Tabel 3	<i>Blue Print</i> Skala Tipe Kepribadian.....	66
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Skala <i>Stress</i>	70
Tabel 5	Reliabilitas Skala <i>Stress</i>	70
Tabel 6	Reliabilitas Skala Tipe Kepribadian.....	71
Tabel 7	Pelaksanaan Penelitian.....	75
Tabel 8	Hasil Uji Data <i>Wilcoxon</i> Hipotesis Pertama.....	79
Tabel 9	Signifikansi Hasil Uji Data <i>Wilcoxon</i> Hipotesis Pertama...	79
Tabel 10	Hasil Uji Data Mann Whitney U test Hipotesis Kedua.....	80
Tabel 11	Signifikansi Hasil Uji Data Mann Whitney U test Hipotesis Kedua.....	81
Tabel 12	Tingkat <i>Stress</i> antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Tipe Kepribadian <i>Introvert</i> dan <i>Ekstrovert</i>	82
Tabel 13	Hasil Penelitian Klinis.....	83
Tabel 14	Hasil Terapi.....	86

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Berpikir.....	59
Bagan 2 Jenis Penelitian.....	61