

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
DI UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

KARYA AKHIR

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai
Derajat Sarjana Stara-1 Psikologi



Disusun Oleh:

Lydia Selviani

191810068

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BINA DARMA**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Dengan Kecemasan Berbicara Didepan
Umum Pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina
Darma Palembang**

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh :

Lydia Selviani

191810068

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pada Tanggal 13 Febrauri 2024

Pembimbing



Rina Oktaviana, S.Psi., M.M

NIDN. 0216107703

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina Darma Palembang

Telah disusun dan dipersiapkan oleh :

Lydia Selviani

191810068

Telah dipertahankan di depan Penguji Karya Akhir

Pada tanggal 23 Februari 2024

Rina Oktaviana, S.Psi., M.M

NIDN. 0216107703



.....

Desy Arisandy, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIDN. 0229127501



.....

Mulia Marita Lasutri Tama, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0222058404



.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi Psikologi



Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIDN. 0012097607

Dr. Itriyah, S.Psi., M.A

NIDN. 0228098001

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Lydia Selviani

Nim : 191810068

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan karya akhir saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan karya akhir oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, karya akhir yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian karya akhir saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa karya akhir ini karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma.
4. Karna yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa karya akhir ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan kode etik Psikologi dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 13 Februari 2024

Yang Menyatakan,



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Puji syukur kita penjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, anugrah, kemudahan serta pertolongannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik meskipun terdapat hambatan dan rintangan dalam penyusunan skripsi ini yang merupakan syarat dalam memenuhi tugas akhir untuk menempuh gelar strata 1 di Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang yang berjudul **“Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina Darma Palembang”**.

Dengan segala kerendahan hati diakui bahwa dalam karya akhir ini masih banyak kelemahan dan kekurangan. Semua itu disebabkan kurangnya pengetahuan dan pengalaman penulis, karenanya mohon dimaklumi. Dalam kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak yang memberikan dorongan dan bantuan, khususnya terdapat :

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., MM, selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuzsep Almigo, M.Sc., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Dr. Itryah, S.Psi., MA, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
4. Ibu Rina Oktaviana, S.Psi., MM, selaku dosen pembimbing yang selama proses pengerjaan proposal karya akhir telah mendukung dan menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan serta pengarahan yang baik dan berguna.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang atas segala ilmu dan pengetahuan yang diberikan tanpa batas.

6. Kedua orangtua yang sangat peneliti cintai Ayah dan Ibu serta Kak Sandi, Adik Zaki yang selalu mendoakan, memberi semangat, nasihat serta kasih sayang dan pengertian kepada peneliti.
7. Sahabat terkasih yang sangat peneliti sayangi Kadavi, Rafika, Richandra, Anggi, Meri yang selalu ada dikala peneliti membutuhkan saran dan motivasi serta arahan mengenai penelitian.
8. Teman dibangku perkuliahan yang berhati emas Meita, Elvine, Tami, Alyf, Iqbal. Terimakasih telah menyediakan pundak untuk keluh kesah, memberi bantuan dan ide, serta mengembangkan dukungan selama 8 semester ini.
9. Teman-teman angkatan 2019 yang mewarnai dan memberikan berbagai hal baik selama 4 tahun perkuliahan.
10. Kakak tingkat yang telah memberikan saran dan dukungan.
11. My moodbosster, Makan, Nonton drakor, nongkrong membuat hari-hari peneliti menjadi kian sempurna.
12. Seluruh pihak yang terlibat namun tidak dapat disebutkan satu persatu.

Palembang, 13 Februari 2024

Peneliti

Lydia Selviani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Puji Syukur kepada Allah SWT atas segala berkat dan Rahmat serta semua kelancaran dan kemudahan yang telah diberikan.

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk keluarga saya, Ibu saya Susmiati yang selalu memberi kekuatan dan semangat dalam keadaan apapun dan Ayah saya Herli Yansa atas doa, motivasi, serta dukungan yang tiada henti diberikan dengan sepenuh hati, dan selalu memberikan semangat, perhatian dan pengorbanan sehingga saya dapat menyelesaikan karya akhir ini dengan sebaik mungkin.

Untuk saudara saya Kak Sandi, Adik Zaki, terimakasih untuk semua dukungan dan doa yang diberikan.

Terimakasih kepada dosen pembimbing yang sangat saya hormati Ibu Rina, terimakasih ibu karena selalu membimbing, memberikan arahan, nasihat, serta masukan yang sangat berguna bagi saya untuk kedepannya hingga saya dapat menyelesaikan karya akhir dengan baik.

Terimakasih kepada seluruh dosen jurusan Psikologi atas ilmu dan bimbingannya sehingga saya dapat menyelesaikan karya akhir ini,

Terimakasih saya ucapkan kepada Kadavi yang sangat saya sayangi, sahabat-sahabat yang sangat saya kasihi Rafika, Meri, Anggi, Richandra, Meita, Tami, Elvine, Alyf, Iqbal.

Terimakasih teman-teman jurusan Psikologi 2019 yang telah memberi kenangan indah dalam hidup saya dan menjadi cerita yang sangat berkesan.

Terimakasih untuk diri saya sendiri karena tidak menyerah dan selalu berusaha menunaikan tanggung jawab hingga akhir, serta untuk selalu bertahan meski diterpa kesulitan dan rintangan yang tidak mudah.

-Lydia Selviani-

MOTTO

“Didalam hidup ini pasti akan selalu banyak kebingungan dan kekhawatiran disetiap proses perjalanann yang dilalui didalam hidup, apabila kamu hilang arah janganla kamu merasa sendiri. Sampai dimana kamula sendiri yang menentukan arah kemana jalannya pilihan hatimu”.

-Lydia Selviani-

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	16
C. Manfaat Penelitian	17
1. Manfaat Teoritis.....	17
2. Manfaat Praktis	17
D. Keaslian Penelitian	19
BAB II	21
TINJAUAN PUSTAKA	21
A. Kecemasan.....	21
1. Pengertian Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	21
2. Jenis - Jenis Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	22
3. Aspek - Aspek Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	24
4. Faktor - Faktor Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.....	27

B.	<i>Expressive Writing Therapy</i>	28
2.	Karakteristik <i>Expressive Writing Therapy</i>	30
3.	Tujuan <i>Expressive Writing Therapy</i>	32
4.	Manfaat <i>Expressive Writing Therapy</i>	33
5.	Proses Pelaksanaan <i>Expressive Writing Therapy</i>	34
C.	Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina Darma Palembang	37
D.	Kerangka Berpikir	43
E.	Hipotesis	44
BAB III	45
METODE PENELITIAN	45
A.	Identifikasi Variabel - Variabel Penelitian	45
B.	Populasi Dan Sampel.....	46
C.	Desain Penelitian	47
D.	Pengumpulan Data.....	48
E.	Metode Pengumpulan Data.....	49
F.	Metode Analisa Data	51
G.	Jadwal Penelitian	53
BAB IV	55
HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A.	Orientasi Kancah Penelitian	55
1.	Orientasi Kancah	55
a.	Identifikasi dan Sejarah Singkat Universitas Bina Darma Palembang.....	55
b.	Visi dan Misi Universitas Bina Darma Palembang	56

c.	Struktur Organisasi	57
2.	Persiapan Penelitian.....	57
a.	Persiapan Administrasi	57
b.	Persiapan Alat Ukur.....	58
c.	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	59
e.	Hasil Penelitian.....	71
1.	Data Penelitian.....	72
2.	Deskripsi Data Penelitian	72
3.	Uji Asumsi Klasik	73
f.	Hasil Pembahasan.....	75
BAB V		80
PENUTUP		80
A.	Kesimpulan	81
B.	Saran	82
DAFTAR PUSTAKA		84
LAMPIRAN		66

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Variabel Kontrol	45
Tabel 3. 2 Rumusan Eksperimen Quasy <i>Pre-test</i> and <i>Post-test</i> With One Group Control	47
Tabel 3. 3 Jadwal Kegiatan Eksperimen	49
Tabel 3. 4 Jadwal Kegiatan Penelitian	54
Tabel 4. 1 Stuktur Organisasi	57
Tabel 4. 1 Aktivitas <i>Treatment</i>	63
Tabel 4. 2 Data Responden	72
Tabel 4. 3 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	73
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Rogers (2004).....	84
Lampiran 2. Hasil SPSS.....	100
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	101
Lampiran 4. Surat Tugas Penelitian.....	102
Lampiran 5. Surat Tugas Mitra.....	103
Lampiran 6. Dokumentasi.....	104
Lampiran 7. Lembar Bimbingan.....	105
Lampiran 8. Lembar Pengajuan Judul Karya Akhir.....	108
Lampiran 9. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	109
Lampiran 10. Lembar Perbaikan Seminar Proposal.....	110
Lampiran 11. Surat Keterangan Lulus Seminar Hasil.....	111
Lampiran 12. Lembar Perbaikan Seminar Hasil.....	112
Lampiran 13. Hasil Turnitin.....	113
Lampiran 14. Letter Of Acceptance.....	114
Lampiran 15. Lembar Kelayakan Jilid.....	115

**Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Dengan Kecemasan Berbicara Di
Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humanioran Di Universitas
Bina Darma Palembang**

Lydia Selviani

191810068

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

ABSTRAK

Kecemasan muncul karena adanya faktor yang mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan melakukan kegiatan yang membuatnya merasa terancam dan tidak nyaman dengan hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora Di Universitas Bina Darma Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan pengambilan data awal berupa wawancara dan observasi. Hasil penelitian kemudian dilakukan pengujian analisis untuk menjawab pertanyaan penelitian. Perbandingan skor antara *Pretest* dan *Posttest* menjadi indikator bahwa mahasiswa mengalami peningkatan kesejahteraan setelah menjalani sesi *Expressive Writing Therapy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora di Universitas Bina Darma Palembang. Peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa setelah menjalani *Expressive Writing Therapy* mencerminkan dampak positif dari intervensi ini. *Expressive Writing Therapy* sebagai alternatif intervensi psikologis di lingkungan pendidikan tinggi. Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dalam konteks pengembangan pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa.

Keywords: *Expressive Writing Therapy*, Kecemasan Berbicara, Mahasiswa

**The Effect of Expressive Writing Therapy on Public Speaking Anxiety in
Students of the Faculty of Social Humanities at Bina Darma University,
Palembang**

Lydia Selviani

191810068

**FACULTY OF SOCIAL HUMANITIES PSYCHOLOGY STUDY
PROGRAM BINA DARMA UNIVERSITY PALEMBANG**

ABSTRACT

Anxiety arises because there are factors that influence a person to act and carry out activities that make him feel threatened and uncomfortable with these things. This research aims to determine and explain the effect of expressive writing therapy on public speaking anxiety among students at the Faculty of Social Humanities at Bina Darma University, Palembang. This research is a type of experimental research with initial data collection in the form of interviews and observations. The research results were then subjected to analytical testing to answer the research questions. The comparison of scores between the Pretest and Posttest is an indicator that students experience increased well-being after undergoing the Expressive Writing Therapy session. The research results showed that expressive writing therapy significantly reduced the anxiety level of students at the Faculty of Social Humanities at Bina Darma University, Palembang. The improvement in students' psychological well-being after undergoing Expressive Writing Therapy reflects the positive impact of this intervention. Expressive Writing Therapy as an alternative psychological intervention in higher education settings. The results of this research have practical implications in the context of educational development and student welfare.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Speaking Anxiety, Students