

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DEWASA MUDA
DI LAYANAN KESEHATAN JIWA PUSKESMAS
KECAMATAN MAMPANG PRAPATAN
JAKARTA SELATAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI



Oleh:

SELVANING OKTANIA

214201446133

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DEWASA MUDA
DI LAYANAN KESEHATAN JIWA PUSKESMAS
KECAMATAN MAMPANG PRAPATAN
JAKARTA SELATAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

SELVANING OKTANIA

214201446133

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON
ANXIETY LEVELS IN YOUNG ADULT PATIENTS
IN THE MENTAL HEALTH SERVICE MAMPANG
PRAPATAN DISTRICT HEALTH CENTRE
SOUTH JAKARTA IN 2023**

THESIS

Submitted to meet the requirements of obtaining a Bachelor's degree in Nursing at
the Faculty of Health Sciences Nursing Study Program
National University
Jakarta



By :

SELVANING OKTANIA

214201446133

**NATIONAL UNIVERSITIES
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
JAKARTA
2023**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DEWASA MUDA
DI LAYANAN KESEHATAN JIWA PUSKESMAS
KECAMATAN MAMPANG PRAPATAN
JAKARTA SELATAN
TAHUN 2023**

Oleh:
SELVANING OKTANIA
214201446133

Telah dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada tanggal 14 Februari 2023

Pembimbing I,

Pembimbing II,

(Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom)

(Dr. Retno Widowati, M.Si)

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Expressive Writing*
Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien
Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa
Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan

Jakarta Selatan Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Selvaning Oktania

NPM : 214201446133

Menyetujui,

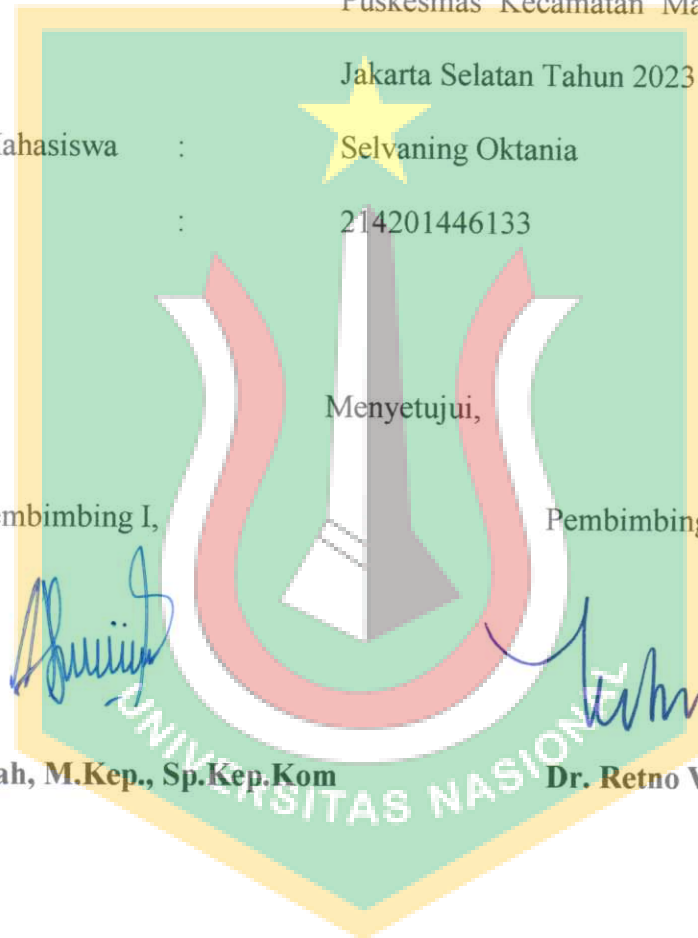
Pembimbing I,

Pembimbing II,



Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Dr. Retno Widowati, M.Si



LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Expressive Writing*
Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien
Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa

Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan
Jakarta Selatan Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Selvaning Oktania

NPM : 214201446133

Menyetujui,

Penguji 1 : **Ns. Naziyah, M.Kep**

()

Penguji 2 : **Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom**

()

Penguji 3 : **Dr. Retno Widowati, M.Si**

()

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Selvaning Oktania
NPM : 214201446133
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan Jakarta Selatan Tahun 2023

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang sepengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 13 Februari 2023



(Selvaning Oktania)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puja syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan Jakarta Selatan”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahirobbilalamin*” beserta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. El Amry Bermawi Putera, M.A. selaku Rektor Universitas Nasional
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si., yang juga selaku pembimbing II yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
3. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S. selaku
4. Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep., selaku pembimbing I yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Ns. Dwi Rochyati, M.Kep. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepala dan seluruh karyawan Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, Februari 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Selvaning Oktania'.

Selvaning Oktania

Abstrak

PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DEWASA MUDA DI LAYANAN KESEHATAN JIWA PUSKESMAS KECAMATAN MAMPANG PRAPATAN JAKARTA SELATAN TAHUN 2023

Selvaning Oktania, Aisyiah, Retno Widowati

Latar Belakang : Permasalahan mengenai kecemasan di Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan, mengalami peningkatan signifikan, dari 111 kasus pada tahun 2020 menjadi 210 di tahun 2021. Rentang kategori usia 18-40 tahun menjadi kategori yang mengalami kecemasan terbanyak. Terapi *Expressive Writing* sebagai salah satu intervensi non-farmakologi dapat dijadikan salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

Tujuan : Mengetahui pengaruh dari Terapi *Expressive Writing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien dewasa muda di layanan kesehatan jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan Jakarta Selatan.

Metodologi : Desain penelitian kuasi eksperimen dengan jenis *one group pre test-post test design*. 13 sampel diberikan intervensi Terapi *Expressive Writing*. Lembar kuesioner, Skala GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder-7*) untuk mengukur tingkat kecemasan. *Wilcoxon Signed Ranks Test* digunakan pada analisis penelitian ini.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil *Wilcoxon Signed Ranks Test*, *p-value* (0,011) \leq (0,05) bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh Terapi *Expressive Writing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien dewasa muda.

Simpulan dan Saran: Setelah dilakukan Terapi *Expressive Writing* terdapat pengaruh Terapi *Expressive Writing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien dewasa muda di layanan kesehatan jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan Jakarta Selatan. Diharapkan Terapi *Expressive Writing* dapat diterapkan kepada pasien dewasa muda yang mengalami kecemasan di layanan.

Kata Kunci : Dewasa muda, kecemasan, terapi *Expressive Writing*.

Kepustakaan : 63 Pustaka (2002 – 2022)

Abstract

THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON ANXIETY LEVEL IN ADULT PATIENT AT MENTAL HEALTH POLYCLINIC MAMPANG PRAPATAN PUBLIC HEALTH CENTER SOUTH JAKARTA 2023

Selvaning Oktania, Aisyiah, Retno Widowati

Background : The problem of anxiety at the Mampang Prapatan Subdistrict Health Center, experienced a significant increase, from 111 cases in 2020 to 210 in 2021. The age category range of 18-40 years is the category that experiences the most anxiety. Expressive Writing Therapy as a non-pharmacological intervention can be used as an alternative to reduce anxiety levels in patients.

Aim : To examine the effect of expressive writing therapy on anxiety level in adult patient at mental health polyclinic in Mampang Prapatan Public Health Center South Jakarta 2023

Methodology: Quasi-experimental research design with one group pre test-post test design. 13 samples were given Expressive Writing Therapy intervention. Questionnaire, GAD-7 Scale (Generalized Anxiety Disorder-7) to measure anxiety level. Wilcoxon Signed Ranks Test was used in the analysis of this study.

Results : Based on the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test, the p-value $(0.011) \leq (0.05)$ that H_0 is rejected and H_a is accepted which means that there is an effect of Expressive Writing Therapy on anxiety levels in young adult patients.

Conclusion and suggestion: After giving Expressive Writing Therapy, there is an effect of Expressive Writing Therapy on anxiety levels in young adult patients at the mental health services of the Puskesmas of Mampang Prapatan District, South Jakarta. It is hoped that Expressive Writing Therapy can be applied to young adult patients who experience anxiety in the service.

Keywords : early adult, anxiety, *Expressive Writing* therapy.

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat.....	7
1.4.1 Bagi Responden.....	7
1.4.2 Bagi Puskesmas.....	7
1.4.3 Bagi Perawat.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Kecemasan.....	8
2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	8
2.1.2 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	8
2.1.3 Sumber – Sumber Kecemasan.....	9
2.1.4 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	10
2.1.5 Tingkat Kecemasan.....	10
2.1.6 Pengukuran Kecemasan.....	11
2.1.7 Penatalaksanaan Kecemasan.....	13
2.2 Terapi <i>Expressive Writing</i>	14
2.2.1 Pengertian.....	14
2.2.2 Tahapan Terapi <i>Expressive Writing</i>	15
2.2.3 Tujuan Terapi <i>Expressive Writing</i>	16
2.2.4 Manfaat Terapi <i>Expressive Writing</i>	17
2.3 Konsep Dewasa.....	17
2.3.1 Pengertian Dewasa Muda.....	17
2.3.2 Ciri-ciri Kematangan Dewasa Muda.....	18
2.3.3 Tugas Usia Dewasa Muda.....	19
2.3.4 Perkembangan Kognitif.....	20

2.3.5 Perkembangan Psikososial	20
2.4 Kerangka Teori	22
2.5 Kerangka Konsep	22
2.6 Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Populasi dan Sampel	24
2.6.1 Populasi	24
2.6.2 Sampel	25
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
3.3.1 Lokasi Penelitian	26
3.3.2 Waktu Penelitian	26
3.4 Variabel Penelitian	26
3.4.1 Variabel Independen	27
3.4.2 Variabel Dependen	27
3.5 Definisi Operasional	28
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	29
3.8 Pengolahan Data	30
3.8.1 <i>Editing</i>	31
3.8.2 <i>Coding</i>	31
3.8.3 <i>Entry</i>	31
3.8.4 <i>Tabulating</i>	31
3.9 Analisis Data	32
3.9.1 Analisis Univariat	32
3.9.2 Analisis Bivariat	32
3.10 Etika Penelitian	33
3.10.1 Prinsip Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	33
3.10.2 Prinsip Manfaat (<i>Beneficence</i>)	33
3.10.3 Prinsip Menghormati Hak Responden	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.2 Pembahasan	36
4.2.1 Tingkat Kecemasan	36
4.2.2 Pengaruh Terapi <i>Expressive Writing</i> terhadap Tingkat Kecemasan	39
4.3 Keterbatasan Penelitian	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan	42

5.2 Saran	42
5.2.1 Bagi Responden	42
5.2.2 Bagi Puskesmas.....	42
5.2.3 Bagi Perawat	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	50



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jenis Pretest Posttest Kelompok Eksperimen	24
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan.....	35
Tabel 4.3 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	35



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	22



DAFTAR SINGKATAN

APA	: <i>American Psychological Association</i>
Covid-19	: <i>Corona Virus Disease</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
DKI	: Daerah Khusus Ibukota
GAD-7	: <i>Generalized Anxiety Disorders 7</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
L-MMPI	: <i>Lie Scale Minnesota Multiphasic Personality Inventory</i>
PDSKJI	: Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SPSS	: <i>Statistical Package for Social Science</i>
T-MAS	: <i>Taylor Manifest Anxiety Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 3 Data Penelitian
- Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 5 Surat Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 9 Biodata Penulis
- Lampiran 10 Dokumentasi

