

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP KECENDERUNGAN  
DEPRESI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**

**untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan**

**Program Strata Satu (S1) Psikologi (S. Psi)**



**OLEH :**

**FARRA LAILATUS SA'IDAH**

**B97212126**

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Kecenderungan**

**Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama**

**SKRIPSI**

Penelitian ini telah disetujui dan disahkan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Progam Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 30 Juli 2018

Mengetahui / Mengesahkan

*Dosen Pembimbing*



Dr.Suryani, S. Ag., S.Psi., M.Si.

NIP. 197708122005012004

SKRIPSI

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP  
KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

Yang disusun oleh  
Farra Lailatus Sa'idah  
B97212126

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 23 Juli 2018

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag.  
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji  
Penguji I/ Pembimbing

Dr. Suryani, S. Ag., S. Psi., M. Si.  
NIP. 197708122005012004

Penguji II

Drs. Hamim Rosyidi, M. Si.  
NIP. 196208241987031002

Penguji III

Tatik Mukhoyaroh, S. Psi., M. Si.  
NIP. 197605112009122002

Penguji IV

Lucky Abrorry, S. Psi., M. Psi.  
NIP. 197910012006041005

## LEMBAR PERNYATAAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Farra Lailatus Sa'idah

NIM : B97212126

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Judul : Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, maka saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi yang terjadi.

Surabaya, 10 Agustus 2018

Yang Menyatakan,



Farra Lailatus Sa'idah

NIM. B97212126



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Farra Lailatus Sa'idah  
NIM : B97212126  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
E-mail address : farra.laila1412@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* TERHADAP

KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Agustus 2018

Penulis

( Farra Lailatus Sa'idah )

































































































































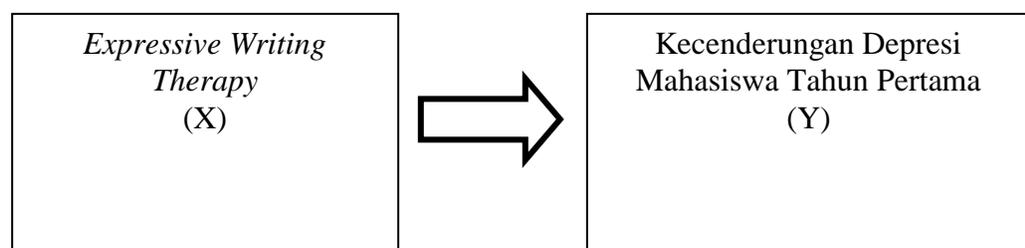




mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa (Bolton, 2004).

Menulis dapat disebut sebagai bentuk terapi yang menggunakan teknik sederhana, murah, dan tidak membutuhkan umpan balik (Pennebaker, 1997). Dalam setting klinis, terapi menulis (*expressive writing therapy*) pengalaman emosional atau menulis ekspresif (*expressive writing therapy*) dapat diartikan sebagai suatu terapi dengan aktivitas menulis mengenai pikiran dan perasaan yang mendalam terhadap pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatik.

Dengan demikian variabel bebas (*dependent variable*) yaitu kecenderungan depresi mahasiswa tahun pertama, sedangkan variabel terikat (*independent variable*) yaitu *expressive writing therapy*.



Gambar 2.

*Expressive Writing Therapy* mempengaruhi kecenderungan depresi mahasiswa tahun pertama





























































