

ABSTRAK

Muhammad Amin Alimuddin (1151040155) “*Terapi Menulis Ekspresif sebagai Media Katarsis bagi Mahasiswa yang Mengalami Gangguan Was-was (Studi Eksperimen Terhadap Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2015 dalam Menyelesaikan Skripsi)*” Skripsi. Program Strata 1 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh mahasiswa tingkat akhir yang tentunya memiliki kewajiban untuk menyelesaikan skripsi. Kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi serta pikiran yang terbagi untuk memikirkan masa depan, membuat pikiran serta perasaan mereka terganggu hingga menimbulkan was-was dalam diri. Pikiran dan perasaan yang mengganggu itu tentunya akan menghambat skripsi. Oleh karena itu, diperlukannya sebuah media katarsis untuk menurunkan was-was yang dialami dalam hal ini melalui terapi menulis ekspresif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif sebagai media katarsis dalam menurunkan gangguan was-was bagi mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2015 yang sedang menyelesaikan skripsi.

Terapi menulis ekspresif adalah sebuah aktivitas menuangkan perasaan dan pikiran yang bersifat emosional ke dalam sebuah tulisan. Gangguan was-was berdasarkan sudut pandang psikologi dikatakan sebagai obsesif kompulsif yang memiliki arti pikiran atau perasaan mengganggu yang terus menerus datang berulang-ulang yang memaksa mereka menunjukkan sebuah perilaku. Oleh karena itu ketika seorang mahasiswa mengalami gangguan was-was akan mengganggu proses penyelesaian skripsi, sehingga memerlukan media katarsis dalam hal ini terapi menulis ekspresif.

Penelitian ini menggunakan metode campuran dengan strategi sekuensial eksplanatori, yaitu mengambil data secara kuantitatif terlebih dahulu untuk dianalisa, kemudian dilanjutkan dengan menggunakan metode kualitatif berupa wawancara untuk mendapatkan data yang lebih mendalam. Metode kuantitatif yang digunakan adalah *single case experimental design* dengan menggunakan analisis grafik. Sementara data kualitatif menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa secara umum, terapi menulis ekspresif mampu menurunkan gangguan was-was dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi. Hal ini dibuktikan dari 8 subjek yang diberikan *treatment*, 6 subjek diantaranya mengalami penurunan persentase . Sedangkan 2 subjek lainnya mengalami peningkatan persentase. Secara umum persentase penurunan gangguan was-was terbesar terjadi sebesar 26,78%, sementara persentase penurunan terkecil terjadi sebesar 0,93%. Sementara kenaikan persentase 2 subjek lainnya berada pada 6,48% dan 7,81%.

Kata Kunci : *Terapi Menulis Ekspresif, Gangguan Was-was dalam Menyelesaikan Skripsi, Obsesif Kompulsif, Katarsis*