




LAMPIRAN

Lampiran I : Surat Permohonan Penelitian

	YAYASAN PERGURUAN 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA FAKULTAS PSIKOLOGI		Terakreditasi A Terakreditasi B Terakreditasi B
	Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Program Studi Magister Psikologi (S2) Program Studi Psikologi Profesi (S2) Kampus : J. Semolowaru No. 45 Surabaya 60118 Telp. (031) 5990029; 5931800 (hunting) Ex. 148, 149 Homepage; www.untag-sby.ac.id; Email: psikologi@untag-sby.ac.id		
11 2023			
Nomor	: 0876/K/F.Psi/V/2023		
Lampiran	: -		
Perihal	: Permohonan Ijin Penelitian dan Penggunaan Tempat Pelatihan di Balai Latihan Kerja Surabaya		
Yth.	Kepala Seksi Pelatihan dan Sertifikasi Balai Latihan Kerja Surabaya Jalan Dukuh Menanggal III No.29, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan Surabaya		
<p>Guna menambah ilmu dan wawasan bagi mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam menyelesaikan Tesis, maka bersama ini kami mohon dengan hormat perkenan Bapak / Ibu memberikan ijin kepada mahasiswa di bawah ini :</p>			
<p>Nama : Hesti Firza Yuniar NPM : 1532100030</p>			
<p>Untuk melaksanakan pengambilan Data di Balai Latihan Kerja Surabaya, sesuai dengan judul penelitian "Efektifitas Pelatihan Kebersyukuran terhadap Penurunan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus."</p>			
<p>Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>			
  Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog NPP.20510.02.0552			

Lampiran II : Informed Consent

PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMED CONSENT

Dalam rangka pengumpulan data penelitian untuk penulisan tesis. Peneliti meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi partisipan penelitian.

Partisipan telah mendapatkan penjelasan dengan baik mengenai tujuan dan manfaat penelitian dengan tema : **Pelatihan Kebersyukuran dan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus**". Partisipan penelitian bersedia mengikuti Pelatihan Kebersyukuran (Gratitude Training) yang akan dilaksanakan selama 2 hari pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 24 Mei 2023 dan Rabu, 31 Mei 2023

Waktu : 09.00 – 12.00 WIB

Tempat : UPT. Balai Latihan Kerja Surabaya
Jl. Dukuh Menanggal III No.29, Dukuh Menanggal,
Kec. Gayungan Surabaya

Partisipan penelitian akan memperoleh snack, makan siang dan minuman selama sesi berlangsung. Partisipan penelitian juga bersedia mengisi kuisisioner yang akan diberikan secara bertahap di awal pelatihan, selama sesi berlangsung dan di akhir pelatihan.

Segala bentuk data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan penulisan Tesis Program Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Partisipan penelitian berhak mengajukan keberatan pada peneliti jika ada hal – hal dalam penelitian yang tidak berkenan bagi partisipan. Keikutsertaan

partisipan dalam penelitian ini bersifat sukarela dan partisipan dapat mengundurkan diri kapan saja.

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini berarti partisipan penelitian menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian ini, dan telah memperoleh penjelasan dari peneliti tentang tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data partisipan.

Surabaya, 24 Mei 2023

Peneliti,

Partisipan Penelitian,

Hesti Firza Yuniar, S.Si
NPM : 153210003

Lampiran III : Modul Pelatihan Kebersyukuran

**MODUL PELATIHAN KEBERSYUKURAN
UNTUK ORANG TUA YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**



Dibuat Oleh

1. Hesti Firza Yuniar
2. RR. Ivonne yanti Suryandari M,Psi.,Psikolog
3. Wawan Widiatmoko, M.Psi
4. Umar R Hidayat, M,Psi

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2023**

Durasi 60 Menit	Sesi I
<i>Pretest – Grateful Recounting (Menghitung Kebersyukuran)</i>	
Pengantar	
Sebelum materi dimulai, peserta diminta untuk mengisi kuesioner skala pengukuran stres pengasuhan, untuk mengukur tingkat stres peserta. Pada sesi ini pemandu mengajak peserta untuk merenungkan atau menghayati semua kenikmatan, bersyukur atas “kesenangan sederhana” sebaik mereka menghayati atau mensyukuri nikmat yang besar	
Tujuan	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu peserta mengenali karakteristik (afeksi, kognisi, konasi) dari anak mereka yang mengalami disabilitas. 2. Membantu peserta membangun rasa syukur pada setiap nikmat yang diterima sekecil apapun. 3. Membantu peserta menemukan kebaikan – kebaikan yang telah dilakukan oleh anak mereka yang mengalami disabilitas. 4. Membantu peserta mengidentifikasi pikiran – pikiran tidak bersyukur atau tidak berterima kasih dalam kehidupan sehari – hari. 	
Jenis Kegiatan	Diskusi, Materi Kebersyukuran, Kertas kerja
Waktu	60 Menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemandu memimpin doa pembuka dan mengucapkan salam pembuka 2. Pemandu memperkenalkan diri 3. Pemandu memberikan ice breaking 4. Pemandu membagikan surat kontrak pelatihan. Surat kontrak pelatihan berisi: kesediaan peserta untuk mengikuti pelatihan dari awal-akhir, peserta bersedia aktif dalam dikusi, peserta meminta izin ketika akan meninggalkan ruangan, nada HP disenyapkan, menerima telepon di luar

Durasi 60 Menit	Sesi I
<i>Pretest – Grateful Recounting (Menghitung Kebersyukuran)</i>	
	<p>kelas</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Masing-masing peserta memperkenalkan diri 6. Masing-masing peserta menceritakan karakteristik (afeksi, kognisi, konasi) dari anak mereka yang mengalami disabilitas 7. Pemandu menyimpulkan dari hasil ceritera peserta. 8. Pemandu membagikan kertas kerja 1. 9. Setelah peserta mengisi kertas kerja 1, pemandu mengumpulkan kertas kerja tersebut 10. Pemandu menanyakan dan mencatat kesulitan dari orangtua dalam mengisi kertas kerja 1. 11. Pemandu memberikan materi tentang kebersyukuran. 12. Pemandu menyimpulkan dari kegiatan 13. Pemandu menyampaikan salam penutup untuk sesi 1 dan memimpin doa penutup
Kertas Kerja 1	<p>Masing - masing peserta menceritakan karakteristik (afeksi, kognisi, konasi) dari anak mereka yang mengalami disabilitas. Dalam seminggu terakhir ini, tuliskan lima peristiwa (besar maupun kecil) yang dilakukan oleh anak dari bapak / ibu, yang menimbulkan kebahagiaan / kebersyukuran bagi orangtua. Jika dalam seminggu ini, bapak/ibu tidak menemukan lima peristiwa kebersyukuran, mundur ke minggu sebelumnya.</p>

Durasi 60 Menit	Sesi II
<i>Grateful Reflection</i> (Refleksi dan Kontemplasi Terhadap Kebersyukuran)	
Pengantar	
Peserta diminta untuk meninjau kedalam diri sendiri guna mengetahui benar tidaknya tindakan yang telah peserta lakukan untuk pertanggungjawaban moral. Moral yang meliputi proses pengujian, pengolahan terhadap nilai-nilai dan keyakinan pribadi dan pengalaman. Dengan melakukan refleksi sederhana terhadap kebaikan seseorang dalam situasi yang membuat kita bersyukur, menghasilkan peningkatan yang signifikan terhadap afek positif	
Tujuan	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu peserta pelatihan mengidentifikasi pikiran – pikiran tidak bersyukur atau tidak berterima kasih dalam kehidupannya dan menggantinya dengan pikiran – pikiran yang mendukung rasa kebersyukuran. 2. Membantu peserta pelatihan untuk menterjemahkan rasa syukur dalam contoh perilaku kehidupan sehari – hari. 3. Membantu peserta pelatihan menguatkan rasa syukur dengan mengetahui level energi emosi dan menguatkan rasa syukur dengan kesungguhan. 	
Jenis Kegiatan	Diskusi, Materi <i>Mindful Gratitude</i> , Kertas kerja
Waktu	60 Menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemandu mengucapkan salam pembuka. 2. Pemandu memimpin ice breaking. 3. Pemandu membagikan kertas kerja 1, yang kemarin sudah diisi oleh peserta 4. Masing-masing peserta diminta untuk merenungkan apa yang sudah ditulis oleh mereka dalam kertas kerja.

Durasi 60 Menit	Sesi II
<p><i>Grateful Reflection</i></p> <p>(Refleksi dan Kontemplasi Terhadap Kebersyukuran)</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Pemandu membagikan kertas kerja 2 6. Masing-masing peserta diminta untuk mensharingkan hasil perenungan. Proses sharing dipandu oleh psikolog. 7. Pemandu memberikan materi tentang <i>mindful gratitude</i>. 8. Pemandu menyimpulkan hasil sharing. 9. Pemandu memberikan tugas untuk membuat foto atau video ekspresi kebersyukuran antara orang tua dan anak. 10. Pemandu menutup sesi 2 dengan doa.
Kertas Kerja dan tugas	<p>Masing-masing peserta diminta untuk merenungkan apa yang sudah ditulis oleh mereka dalam kertas kerja 1. Hal yang direnungkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Ketika peristiwa itu terjadi apa yang saya (orangtua) rasakan ? b. Mengapa saya (orangtua) menganggap peristiwa itu sebagai hal yang membawa kebersyukuran / kebahagiaan. Peserta menuliskan hasil perenungan masing-masing peristiwa ke dalam lembar kertas kerja 2. <p>Peserta diminta membuat foto atau video, berupa ekspresi kebersyukuran bersama anak peserta yang disabilitas, bisa diwujudkan dalam bentuk ucapan terima kasih atau pelukan. Misal: orangtua bersyukur karena minggu kemarin, anak</p>

Durasi 60 Menit	Sesi II
<i>Grateful Reflection</i> (Refleksi dan Kontemplasi Terhadap Kebersyukuran)	
	<p>membantu ibu mencuci piring. Ekspresi kebersyukuran ditujukan ke anak berupa pelukan.</p> <p>Waktu pelaksanaan 1 minggu selama jeda antara pertemua 1 dan pertemuan 2.</p> <p>Pemandu dan fasilitator tetap mendampingi masing-masing anggota secara online. Fungsi pemandu dan fasilitator adalah mengingatkan peserta apakah sudah melakukan ekspresi syukur/belum.</p>

Durasi 60 Menit	Sesi III
<i>Grateful Expression</i> (Ekspresi Kebersyukuran)	
Pengantar	
<p>Bahwa rasa senang itu relatif dan sifatnya partisipatif. Keadaan mengalami rasa senang (mendapatkan kebaikan dari orang lain atau ketika terwujudnya keinginan) kita menikmati hidup dengan cara bersyukur atau berterimakasih atas kemurahan Tuhan atau sesama manusia, kemudian kita harus melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat membuat orang lain senang. Dengan mengekspresikan rasa syukur menunjukkan peningkatan yang besar terhadap kesejahteraan emosional dan penurunan yang signifikan terhadap gejala</p>	

depresi.	
Tujuan	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih peserta untuk bersyukur dan mengekspresikan rasa syukur itu dalam bentuk ucapan maupun tindakan. 2. Melatih peserta untuk bersyukur atas setiap nikmat atau kebaikan yang didapatkan dari orang lain. 	
Jenis Kegiatan	Diskusi, melihat video dan foto, sharing
Waktu	60 Menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemandu mengucapkan salam pembuka dan memimpin doa 2. Pemandu memimpin ice breaking 3. Pemandu menampilkan foto dan video yang telah dibuat oleh peserta selama 1 pekan di rumah. 4. Pemandu meminta peserta menceritakan apa yang dirasakan atau kesan apa yang dirasakan ketika melihat kembali foto dan video yang dibuat oleh peserta beserta anak mereka. 5. Pemandu menyimpulkan kegiatan tersebut 6. Pemandu menyampaikan salam penutup dan menutupnya dengan doa.
Tugas	<p>Peserta diminta menceritakan kesan dari ekspresi kebersyukuran yang sudah dilakukan oleh peserta selama di rumah.</p> <p>Peserta diminta menyebutkan manfaa / hikmah atau sisi positif dari peristiwa-peristiwa yang sudah dilakukan selama di rumah.</p>

Durasi 60 Menit	Sesi IV
<i>Grateful Reappraisal dan Release</i> (Penilaian kembali Kebersyukuran dan melepaskan)	
Pengantar	
Orang yang bersyukur memiliki kemampuan yang baik dalam menilai kembali peristiwa negatif dan berusaha melepaskan atau menghilangkan pikiran – pikiran negatif.	
Tujuan	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu peserta pelatihan kebersyukuran mengubah diri, kehidupan dan segalanya hanya dengan mengubah cara berpikirnya. 2. Membantu peserta untuk healing melepaskan segala beban, rasa sakit maupun ganjalan dengan hipnosis yaitu memberikan sugesti dan imajinasi pada pikiran kita untuk menganalisa dan merasionalisasi setiap informasi yang masuk ke pikiran kita. 3. Membantu peserta untuk memberikan afirmasi untuk menghilangkan kesulitan dan proses penyembuhan dan menghilangkan pikiran negatif. 	
Jenis Kegiatan	Praktek pernafasan, hipnosis dan afirmasi
Waktu	60 Menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemandu mengucapkan salam pembuka dan memimpin doa 2. Pemandu memimpin ice breaking 3. Pemandu membrkan contoh pernafasan yang benar, hipnosis dan afirmasi 4. Pemandu meminta berpasang pasangan untuk melatih hipnosis dan afirmasi. 5. Peserta mempraktekkan pernafasan, hipnosis dan afirmasi.

Durasi 60 Menit	Sesi IV
<i>Grateful Reappraisal dan Release</i> (Penilaian kembali Kebersyukuran dan melepaskan)	
	6. Pemandu menyimpulkan kegiatan tersebut 7. Pemandu menyampaikan salam penutup dan menutupnya dengan doa.
Tugas	Peserta diminta mempraktekkan olah pernafasan, hipnosis dan afirmasi secara mandiri maupun berpasangan.

Durasi 60 Menit	Sesi V
<i>Evaluasi – Postest</i>	
Pengantar	
Pada sesi ini peserta diminta kembali untuk mengisi lembar postest untuk mengukur tingkat stres pengasuhan setelah mengikuti rangkaian pelatihan kebersyukuran dan evaluasi terhadap keseluruhan pelatihan kebersyukuran. Insight apa yang didapat oleh masing – masing peserta selama mengikuti pelatihan kebersyukuran.	
Tujuan	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengisian lembar postest untuk mengetahui tingkat stres pengasuhan peserta setelah mengikuti rangkaian pelatihan kebersyukuran. 2. Mengetahui insight yang didapatkan oleh masing – masing peserta setelah mengikuti rangkaian pelatihan kebersyukuran. 	
Jenis Kegiatan	Pengisian postest dan tanya jawab
Waktu	20 Menit
Prosedur	1. Pemandu mengucapkan salam pembuka dan memimpin doa

Durasi 60 Menit	Sesi V
<i>Evaluasi – Posttest</i>	
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Pemandu mengevaluasi kertas kerja 1-3. Hal yang dievaluasi: insight apa yang didapat oleh masing-masing peserta selama mengikuti pelatihan ini. 3. Pemandu memimpin diskusi tentang hubungan kebersyukuran dengan stres pengasuhan 4. Pemandu membagikan lembar posttest dan lembar kesan, saran dan kritik kepada peserta. 5. Pemandu mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta selama pelatihan. 6. Pemandu memimpin doa penutup.
Tugas	Peserta diminta mengisi lembar posttest beserta lembar kesan, saran dan kritik untuk penyelenggara pelatihan, dan peserta diminta mempraktekkan olah pernafasan, hipnosis dan afirmasi secara mandiri maupun berpasangan dengan anak mereka yang disabilitas di rumah.

Lampiran IV : Skala Pengukuran Stres Pengasuhan

Hari/Tanggal :/.....
Nama (Inisial) :
Usia/ Jenis Kelamin :Tahun /(L/P)
Alamat :
Jenis Kebutuhan Khusus Anak :

Petunjuk Pengisian Kuisisioner

Setiap pertanyaan memiliki lima alternatif jawaban dengan keterangan sebagai berikut :

- 1 = Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2 = Tidak Setuju (TS)
- 3 = Netral (N)
- 4 = Setuju (S)
- 5 = Sangat Setuju (SS)

Silahkan menilai seberapa setuju atau tidak setuju Anda terhadap setiap pernyataan di bawah ini. Pilihlah jawaban sesuai dengan apa yang Anda alami saat ini dengan memberi tanda checklist (√) pada pertanyaan yang paling menggambarkan keadaan dan perasaan Anda saat ini.

Contoh :

No	Pernyataaan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa tidak ada lagi yang perlu dilakukan untuk anak saya				√	

Tanyakan pada pemandu jika ada hal yang kurang jelas

Cek kembali jawaban setelah selesai mengisi kuesioner dan pastikan tidak ada pernyataan yang terlewat

No	Pernyataaan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya bahagia dengan peran saya sebagai orangtua.					

No	Pernyataaan	STS	TS	N	S	SS
2	Saya bisa melakukan hampir semua hal yang diperlukan oleh anak saya					
3	Saya merasa dekat dengan anak saya					
4	Saya menikmati waktu bersama anak saya					
5	Anak saya adalah sumber kasih sayang yang penting bagi saya					
6	Memiliki anak memberi saya pandangan yang lebih pasti dan optimis tentang masa depan.					
7	Memiliki anak menyisakan sedikit waktu dan fleksibilitas dalam hidup saya.					
8	Keberadaan anak merupakan beban keuangan bagi keluarga.					
9	Sulit untuk menyeimbangkan beberapa tanggung jawab yang berbeda karena keberadaan anak saya					
10	Perilaku anak saya sering memalukan atau membuat saya tertekan					
11	Jika saya dapat memutar waktu, saya mungkin memutuskan untuk tidak memiliki anak					
12	Saya merasa terbebani oleh tanggung jawab untuk menjadi orangtua					
13	Memiliki anak berarti memiliki terlalu sedikit pilihan dan terlalu sedikit kendali dalam hidup saya					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
14	Saya merasa puas sebagai orangtua					
15	Saya merasa anak saya menyenangkan					

TERIMA KASIH

*: *unfavorable* (skoring dibalik)

Blue Print

Dimensi	No Aitem
Pleasure	1,2,3,4,5,6,14,15
Strain	7,8,9,10,11,12,13

Sitasi:

Kumalasari, D., Gani, I.A., & Fourianalisyawati, E. (2022). Adaptasi dan Properti Psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, online first.
<https://doi.org/10.24854/jpu527>

Lampiran V : Tabulasi Skor Pretest

NO	PERNYATAAN (NO.AITEM)															SKOR TOTAL	KATEGORI
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	5	4	2	2	1	4	2	2	3	4	5	4	2	4	5	49	SEDANG
2	1	2	2	2	1	3	4	2	3	2	2	2	4	3	4	37	RENDAH
3	1	2	1	1	1	5	4	1	2	2	1	1	1	2	2	27	SANGAT RENDAH
4	3	3	3	4	4	5	3	3	4	3	1	2	3	4	5	50	SEDANG
5	4	2	4	4	4	3	4	2	4	2	5	2	2	4	3	49	SEDANG
6	4	3	4	4	4	2	3	2	3	2	1	1	2	4	4	43	SEDANG
7	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	48	SEDANG
8	4	5	4	4	5	4	4	2	2	2	1	2	2	4	4	49	SEDANG
9	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	44	SEDANG
10	5	5	5	5	4	4	3	2	4	3	1	1	3	4	4	53	TINGGI
11	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	RENDAH
12	4	5	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	2	4	4	48	SEDANG
13	4	2	3	3	4	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	45	SEDANG
14	3	3	3	4	4	5	3	3	4	3	1	2	3	4	5	50	SEDANG
15	3	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	3	45	SEDANG
16	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	4	4	3	3	49	SEDANG
17	3	3	3	4	4	5	3	3	4	3	1	2	3	4	5	50	SEDANG
18	4	3	3	4	4	5	4	3	2	2	1	1	2	4	5	47	SEDANG
19	3	4	3	4	4	5	3	2	4	3	1	2	3	4	5	50	SEDANG
20	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	1	2	3	4	5	51	TINGGI

Lampiran VI : Tabulasi Skor Postest

NO	PERNYATAAN (NO.AITEM)															SKOR TOTAL	KATEGORI
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	4	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	28	SANGAT RENDAH
2	1	2	1	1	1	2	4	1	2	2	1	1	1	2	2	24	SANGAT RENDAH
3	1	2	1	1	1	5	4	1	2	2	1	1	1	2	2	27	SANGAT RENDAH
4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	31	RENDAH
5	2	4	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	27	SANGAT RENDAH
6	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	31	RENDAH
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	SANGAT RENDAH
8	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	27	SANGAT RENDAH
9	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31	RENDAH
10	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	27	SANGAT RENDAH
11	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	5	2	23	SANGAT RENDAH
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	SANGAT RENDAH
13	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	27	SANGAT RENDAH
14	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	31	RENDAH
15	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	27	SANGAT RENDAH
16	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	23	SANGAT RENDAH
17	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	31	RENDAH
18	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	29	SANGAT RENDAH
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	30	SANGAT RENDAH
20	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	2	31	RENDAH

Lampiran VII : Perhitungan Kategori dan Gambaran Tingkat Stres Pengasuhan Orang Tua

A. Rumus perhitungan kategori stres pengasuhan :

$X_{min} = 15$
$X_{max} = 75$
Range : $X_{max} - X_{min} = 75 - 15 = 60$
Mean = $(X_{max} + X_{min}) / 2 = 45$
Standard Deviasi = Range / 6 = $60 / 6 = 10$

INTERVAL SKOR		
$(M + 1,5 SD) < X$	$60 < X$	Sangat Tinggi
$(M + 0,5SD) < X \leq (M + 1,5SD)$	$50 < X \leq 60$	Tinggi
$(M - 0,5SD) < X \leq (M + 0,5SD)$	$40 < X \leq 50$	Sedang
$(M - 1,5SD) < X \leq (M - 0,5SD)$	$30 < X \leq 40$	Rendah
$X \leq (M - 1,5 SD)$	$X \leq 30$	Sangat Rendah

B. Gambaran Tingkat Stres Pengasuhan Orang Tua Pretest dan Postest Pelatihan Kebersyukuran

No	Pretest	Kategori	Postest	Kategori	Keterangan
1	49	Sedang	28	Sangat Rendah	Turun
2	37	Rendah	24	Sangat Rendah	Turun
3	27	Sangat Rendah	27	Sangat Rendah	Sama

No	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Keterangan
4	50	Sedang	31	Rendah	Turun
5	49	Sedang	27	Sangat Rendah	Turun
6	43	Sedang	31	Rendah	Turun
7	48	Sedang	30	Sangat Rendah	Turun
8	49	Sedang	27	Sangat Rendah	Turun
9	44	Sedang	31	Rendah	Turun
10	53	Tinggi	27	Sangat Rendah	Turun
11	40	Rendah	23	Sangat Rendah	Turun
12	48	Sedang	30	Sangat Rendah	Turun
13	45	Sedang	27	Sangat Rendah	Turun
14	50	Sedang	31	Rendah	Turun
15	45	Sedang	27	Sangat Rendah	Turun
16	49	Sedang	23	Sangat Rendah	Turun
17	50	Sedang	31	Rendah	Turun
18	47	Sedang	29	Sangat Rendah	Turun
19	50	Sedang	30	Sangat Rendah	Turun

No	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Keterangan
20	51	Tinggi	31	Rendah	Turun

Lampiran VIII : Output Uji Normalitas, *Descriptive Statistic* dan Uji Hipotesis SPSS For Windows Seri 25

A. Output Uji Normalitas

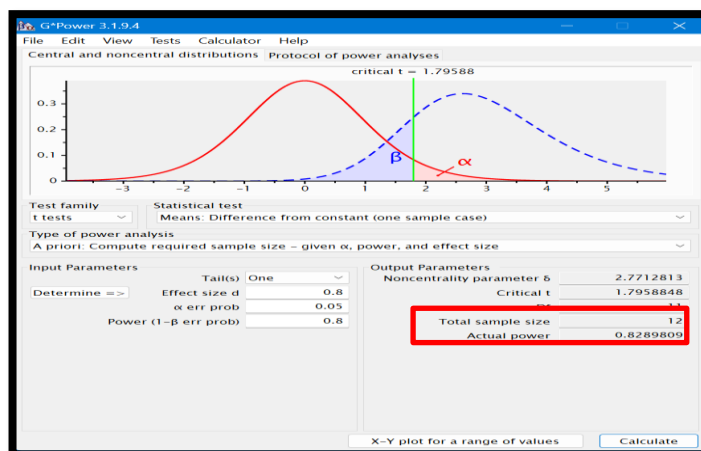
Case Processing Summary						
	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
STRES (PRE)	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
STRES (PRE)	.219	20	.013	.791	20	.001

a. Lilliefors Significance Correction

B. Output *Descriptive Statistic* Skor Pretest dan Postest

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
STRES (PRE)	20	27	53	924	46.20	5.961
STRES (POST)	20	23	31	565	28.25	2.693
Valid N (listwise)	20					



**C. Output Uji Hipotesis dengan Uji Statistik *Wilcoxon*
NPar Tests
Wilcoxon Signed Ranks Test**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
STRES (POST) - STRES (PRE)	Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	20		
a. STRES (POST) < STRES (PRE)				
b. STRES (POST) > STRES (PRE)				
c. STRES (POST) = STRES (PRE)				

Test Statistics^a

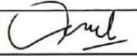
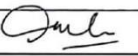
















	STRES (POST) - STRES (PRE)
Z	-3.834 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.


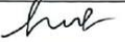





















Lampiran IX : Daftar Hadir Peserta Pelatihan Kebersyukuran

A. Daftar Hadir Lembar I

**REGISTRASI PESERTA
"GRATITUDE TRAINING / PELATIHAN KEBERSYUKURAN"**

NO	NAMA	RABU, 24 MEI 2023		RABU, 31 MEI 2023	
		TANDA TANGAN		TANDA TANGAN	
1	A. Naim Rappe	1		1	
2	Belinda soraya	2		2	
3	Dini Hardianti,S.E, S.Pd, Gr	3		3	
4	Dyah sriwening	4		4	
5	Elisa Cuandra	5		5	
6	Fanny	6		6	
7	Hamim	7		7	
8	Hanik Rusmawati	8		8	
9	Hermin Restyowati	9		9	
10	Ita nur kumalasari	10		10	
11	Kurnianti Herdiandari	11		11	
12	Lestiarti Saslingtyas	12		12	

B. Daftar Hadir Lembar II

NO	NAMA	RABU, 24 MEI 2023		RABU, 31 MEI 2023	
		TANDA TANGAN		TANDA TANGAN	
13	Luluk Masluchah	13 		13 	
14	Mariyati		14 		14 
15	Naila Hidayati	15 		15 	
16	Nisa (shochibul Akhyar/Adam)		16 		16 
17	Novi Satar	17		17	
18	Qurul novita		18 		18 
19	Rohimatul Maghfiro	19 		19 	
20	Siana Dewi Kartika S. Psi Psikolog		20 		20 
21	Sumantra	21 		21 	
22	Sumarti		22 		22 
23	Yusuf Alpatzerie	23 		23 	
24	Eko Afan yunisanto		24 		24
25	Istitalah Eka Rohmatin	25 		25 	
26			26		26

Lampiran X : Dokumentasi Pelatihan Kebersyukuran

A. Dokumentasi Pelatihan Kebersyukuran Pertemuan Pertama, Rabu 24 Mei 2023





Saat pemberian materi kebersyukuran



Saat pretest dan pengisian kertas kerja



Tim Penyelenggara Pelatihan (Trainer dan Fasilitator)

B. Dokumentasi Pelatihan Kebersyukuran Pertemuan Kedua,
Rabu 31 Mei 2023

