

Lampiran**1. Item Uji Coba (Sebelum Validasi dan Setelah Validasi)**

Nama :

Jenis Kelamin:

Kelas :

Usia :

- 1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri adik-adik**
- 2. Tugas adik-adik adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Pilih jawaban dengan sejujur-jujurnya dan sungguh-sungguh.**
- 3. Tidak ada jawaban benar atau salah, maupun baik atau buruk, karena jawaban masing-masing orang berbeda-beda.**
- 4. Berilah tanda silang (x) pada salah satu pilihan anda.**

SS : Untuk pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

S : Untuk pernyataan **SESUAI** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

N : Untuk pernyataan **NETRAL** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

TS : Untuk pernyataan **TIDAK SESUAI** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

STS: Untuk pernyataan **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

CONTOH CARA PENGISIAN

| No | PERNYATAAN | SS | S | N | TS | STS |
|----|--------------------------|----|---|---|----|-----|
| 1. | Saya sulit membagi waktu | X | | | | |

Jika ingin mengganti jawaban, berikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah, lalu beri tanda silang pada kolom yang dianggap paling sesuai. Seperti contoh berikut ini:

| No | PERNYATAAN | SS | S | N | TS | STS |
|----|--------------------------|----|---|---|--------------|-----|
| 1. | Saya sulit membagi waktu | | X | | X | |

--SELAMAT MENGERJAKAN--

| No | PERNYATAAN | SS | S | N | TS | STS |
|----|--|----|---|---|----|-----|
| 1. | Saya merasa frustrasi ketika sedang mengerjakan tugas yang menumpuk | | | | | |
| 2. | Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan tugas | | | | | |
| 3. | Saya bahagia ketika sedang mengerjakan tugas yang menumpuk | | | | | |
| 4. | Saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu | | | | | |
| 5. | Saya bingung untuk memilih menyelesaikan tugas dari mata pelajaran yang mana | | | | | |
| 6. | Saya bingung untuk belajar atau melakukan kegiatan lain | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 7. | Saya dengan mudah menyelesaikan tugas dari guru | | | | | |
| 8. | Saya dengan mudah menentukan pilihan untuk belajar atau melakukan kegiatan lain | | | | | |
| 9. | Saya merasa tertekan ketika dihadapkan pada waktu yang terbatas saat mengerjakan ujian | | | | | |
| 10. | Saya merasa tertekan ketika harus memenuhi harapan orang tua dan guru | | | | | |
| 11. | Saya merasa nyaman ketika dihadapkan pada waktu yang terbatas saat mengerjakan ujian | | | | | |
| 12. | Saya merasa nyaman ketika harus memenuhi harapan orang tua dan guru | | | | | |
| 13. | Saya pernah mengalami perubahan mendadak yang tidak menyenangkan | | | | | |
| 14. | Saya pernah mengalami perubahan yang mengganggu kehidupan saya | | | | | |
| 15. | Saya tidak pernah mengalami perubahan mendadak yang tidak menyenangkan | | | | | |
| 16. | Saya tidak pernah mengalami perubahan yang mengganggu kehidupan saya | | | | | |
| 17. | Sebagai individu saya sering menunda mengerjakan tugas yang seharusnya segera diselesaikan | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 18. | Sebagai individu saya khawatir dan gelisah dalam mengerjakan ujian | | | | | |
| 19. | Sebagai individu saya disiplin dalam mengerjakan tugas | | | | | |
| 20. | Sebagai individu saya merasa tenang dan berani dalam mengerjakan ujian | | | | | |
| 21. | Saya berkeringat ketika menghadapi ujian dari guru | | | | | |
| 22. | Saya gemetar ketika menghadapi ujian dari guru | | | | | |
| 23. | Tubuh saya terasa kering ketika menghadapi ujian dari guru | | | | | |
| 24. | Tubuh saya terasa normal ketika menghadapi ujian dari guru | | | | | |
| 25. | Saya merasa sedih ketika tidak bisa mengerjakan tugas | | | | | |
| 26. | Saya marah ketika mendapat banyak tugas | | | | | |
| 27. | Saya biasa saja ketika tidak bisa mengerjakan tugas | | | | | |
| 28. | Saya sabar ketika mendapat tugas yang banyak | | | | | |
| 29. | Saya menyakiti diri sendiri atau teman ketika mengalami masalah | | | | | |
| 30. | Saya berkata kasar kepada teman yang mengganggu saya di sekolah | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 31. | Saya bermain dengan teman ketika mengalami masalah | | | | | |
| 32. | Saya sabar ketika teman yang mengganggu saya di sekolah | | | | | |
| 33. | Ketika saya ada masalah saya tidak bisa berkonsentrasi saat belajar | | | | | |
| 34. | Ketika saya ada masalah saya tidak bisa menyelesaikannya | | | | | |
| 35. | Saya dapat berkonsentrasi saat belajar meskipun memiliki masalah | | | | | |
| 36. | Saya dapat menyelesaikan jika ada masalah | | | | | |

2. Item Pengambilan Data

Nama :

Jenis Kelamin:

Kelas :

Usia :

5. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri adik-adik
6. Tugas adik-adik adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Pilih jawaban dengan sejujur-jujurnya dan sungguh-sungguh.
7. Tidak ada jawaban benar atau salah, maupun baik atau buruk, karena jawaban masing-masing orang berbeda-beda.
8. Berilah tanda silang (x) pada salah satu pilihan anda.

SS : Untuk pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

S : Untuk pernyataan **SESUAI** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

N : Untuk pernyataan **NETRAL** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

TS : Untuk pernyataan **TIDAK SESUAI** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

STS: Untuk pernyataan **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang Anda lakukan atau rasakan

CONTOH CARA PENGISIAN

| No | PERNYATAAN | SS | S | N | TS | STS |
|----|--------------------------|----|---|---|----|-----|
| 1. | Saya sulit membagi waktu | X | | | | |

Jika ingin mengganti jawaban, berikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah, lalu beri tanda silang pada kolom yang dianggap paling sesuai. Seperti contoh berikut ini:

| No | PERNYATAAN | SS | S | N | TS | STS |
|----|--------------------------|----|---|---|--------------|-----|
| 1. | Saya sulit membagi waktu | | X | | X | |

--SELAMAT MENGERJAKAN--

| No | PERNYATAAN | SS | S | N | TS | STS |
|----|--|----|---|---|----|-----|
| 1. | Saya merasa frustrasi ketika sedang mengerjakan tugas yang menumpuk | | | | | |
| 2. | Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan tugas | | | | | |
| 3. | Saya bahagia ketika sedang mengerjakan tugas yang menumpuk | | | | | |
| 4. | Saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu | | | | | |
| 5. | Saya bingung untuk memilih menyelesaikan tugas dari mata pelajaran yang mana | | | | | |
| 6. | Saya bingung untuk belajar atau melakukan kegiatan lain | | | | | |
| 7. | Saya dengan mudah menyelesaikan tugas dari guru | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 8. | Saya dengan mudah menentukan pilihan untuk belajar atau melakukan kegiatan lain | | | | | |
| 9. | Saya merasa tertekan ketika dihadapkan pada waktu yang terbatas saat mengerjakan ujian | | | | | |
| 10. | Saya merasa tertekan ketika harus memenuhi harapan orang tua dan guru | | | | | |
| 11. | Saya merasa nyaman ketika dihadapkan pada waktu yang terbatas saat mengerjakan ujian | | | | | |
| 12. | Saya merasa nyaman ketika harus memenuhi harapan orang tua dan guru | | | | | |
| 13. | Saya pernah mengalami perubahan mendadak yang tidak menyenangkan | | | | | |
| 14. | Saya pernah mengalami perubahan yang mengganggu kehidupan saya | | | | | |
| 15. | Saya tidak pernah mengalami perubahan mendadak yang tidak menyenangkan | | | | | |
| 16. | Saya tidak pernah mengalami perubahan yang mengganggu kehidupan saya | | | | | |
| 17. | Sebagai individu saya sering menunda mengerjakan tugas yang seharusnya segera diselesaikan | | | | | |
| 18. | Sebagai individu saya khawatir dan gelisah dalam mengerjakan ujian | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 19. | Sebagai individu saya disiplin dalam mengerjakan tugas | | | | | |
| 20. | Sebagai individu saya merasa tenang dan berani dalam mengerjakan ujian | | | | | |
| 21. | Saya berkeringat ketika menghadapi ujian dari guru | | | | | |
| 22. | Saya gemetar ketika menghadapi ujian dari guru | | | | | |
| 23. | Tubuh saya terasa kering ketika menghadapi ujian dari guru | | | | | |
| 24. | Tubuh saya terasa normal ketika menghadapi ujian dari guru | | | | | |
| 25. | Saya merasa sedih ketika tidak bisa mengerjakan tugas | | | | | |
| 26. | Saya marah ketika mendapat banyak tugas | | | | | |
| 27. | Saya biasa saja ketika tidak bisa mengerjakan tugas | | | | | |
| 28. | Saya sabar ketika mendapat tugas yang banyak | | | | | |
| 29. | Saya menyakiti diri sendiri atau teman ketika mengalami masalah | | | | | |
| 30. | Saya berkata kasar kepada teman yang mengganggu saya di sekolah | | | | | |
| 31. | Saya bermain dengan teman ketika mengalami masalah | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 32. | Saya sabar ketika teman yang mengganggu saya di sekolah | | | | | |
| 33. | Ketika saya ada masalah saya tidak bisa berkonsentrasi saat belajar | | | | | |
| 34. | Ketika saya ada masalah saya tidak bisa menyelesaikannya | | | | | |
| 35. | Saya dapat berkonsentrasi saat belajar meskipun memiliki masalah | | | | | |
| 36. | Saya dapat menyelesaikan jika ada masalah | | | | | |

3. Uji Alat Ukur Variabel Stres Akademik

Uji Validitas

| No Item | R hitung | R tabel, N=30 | Keterangan |
|---------|----------|---------------|------------|
| 1 | 0,481 | 0,361 | Lolos |
| 2 | 0,625 | 0,361 | Lolos |
| 3 | 0,635 | 0,361 | Lolos |
| 4 | 0,376 | 0,361 | Lolos |
| 5 | 0,677 | 0,361 | Lolos |
| 6 | 0,677 | 0,361 | Lolos |
| 7 | 0,568 | 0,361 | Lolos |
| 8 | 0,746 | 0,361 | Lolos |
| 9 | 0,677 | 0,361 | Lolos |
| 10 | 0,486 | 0,361 | Lolos |
| 11 | 0,746 | 0,361 | Lolos |
| 12 | 0,534 | 0,361 | Lolos |
| 13 | 0,569 | 0,361 | Lolos |
| 14 | 0,427 | 0,361 | Lolos |
| 15 | 0,436 | 0,361 | Lolos |
| 16 | 0,436 | 0,361 | Lolos |
| 17 | 0,372 | 0,361 | Lolos |
| 18 | 0,746 | 0,361 | Lolos |
| 19 | 0,482 | 0,361 | Lolos |
| 20 | 0,558 | 0,361 | Lolos |
| 21 | 0,372 | 0,361 | Lolos |
| 22 | 0,746 | 0,361 | Lolos |
| 23 | 0,677 | 0,361 | Lolos |
| 24 | 0,448 | 0,361 | Lolos |
| 25 | 0,372 | 0,361 | Lolos |
| 26 | 0,559 | 0,361 | Lolos |
| 27 | 0,374 | 0,361 | Lolos |
| 28 | 0,539 | 0,361 | Lolos |
| 29 | 0,604 | 0,361 | Lolos |
| 30 | 0,387 | 0,361 | Lolos |
| 31 | 0,625 | 0,361 | Lolos |

| | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 32 | 0,625 | 0,361 | Lolos |
| 33 | 0,516 | 0,361 | Lolos |
| 34 | 0,559 | 0,361 | Lolos |
| 35 | 0,499 | 0,361 | Lolos |
| 36 | 0,481 | 0,361 | Lolos |

Uji Realibilitas

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,932 | 36 |

4. Uji Prasyarat

Uji Normalitas

| Tests of Normality | | | | | | | |
|--|-----------|---------------------------------|----|-------|--------------|-----|------|
| | Kelompok | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Nilai | Pre Test | ,136 | 30 | ,165* | ,960 | 30 | ,316 |
| | Post Test | ,092 | 30 | ,200* | ,976 | 300 | ,709 |
| *. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | | |
| a. Lilliefors Significance Correction | | | | | | | |

Uji Homogenitas

| Test of Homogeneity of Variances | | | | | |
|----------------------------------|---|---------------------|-----|--------|------|
| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| Nilai | Based on Mean | ,077 | 1 | 58 | ,782 |
| | Based on Median | ,076 | 1 | 58 | ,784 |
| | Based on Median and with adjusted df | ,076 | 1 | 54,801 | ,784 |
| | Based on trimmed mean | ,066 | 1 | 58 | ,798 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|---------------|----------|----------------|------------|------|---------|-------|-----------------|----------------|
| Ni lai | Equal variances assumed | 1, 81 0 | ,1 89 | - 3,1 94 | 28 | ,003 | -11,533 | 3,611 | - 18,9 30 | - 4,13 6 |
| | Equal variances not assumed | | | - 3,1 94 | 24,4 51 | ,004 | -11,533 | 3,611 | - 18,9 30 | - 4,08 7 |

6. Modul Terapi

MODUL TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

I. PENGANTAR

Modul ini berisi panduan penelitian yang dirancang untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMP ditinjau dari jenis kelamin. Terapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi menulis ekspresif. Menulis ekspresif adalah kegiatan menuliskan isi pikiran dan perasaan kita yang paling dalam secara pribadi dan emosional tanpa memperhatikan bentuk penulisan seperti ejaan, tata bahasa dan aturan menulis lainnya (Pennebaker, 2013). Pennebaker dalam bukunya yang berjudul *Writing To heal* mengatakan bahwa orang yang terlibat dalam laporan menulis ekspresif merasa lebih bahagia dan berkurang dampak negatif daripada sebelum menulis. Selain itu, orang-orang yang memiliki gejala depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya juga berkurang dalam beberapa minggu dan bulan setelah menulis tentang gejala emosi.

Stres akademik menurut Lal (2014) merupakan mental distress yang berkaitan dengan faktor akademik ataupun ketidaksadaran terhadap kemungkinan gagal di bidang akademik karena siswa menghadapi banyak tuntutan seperti ujian sekolah, menjawab pertanyaan guru di kelas, menunjukkan perkembangan pembelajaran di sekolah, tuntutan paham dengan apa yang disampaikan guru selama belajar-mengajar, persaingan prestasi dengan rekan sekelas, serta pemenuhan harapan-harapan dari orang tua juga guru dalam akademik.

II. TUJUAN TERAPI MENULIS EKSPRESIF

A. Tujuan Umum

Tujuan umum dari terapi ini adalah untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMP ditinjau dari jenis kelamin. Dengan diberikannya terapi menulis ekspresif diharapkan subjek dapat meminimalisir gejala-gejala negatif yang ditimbulkan dari stres akademik menjadi lebih positif sehingga dapat menjalani kehidupan secara lebih optimal.

B. Tujuan Khusus

1. Mengurangi stres dimana klien setelah meluapkan emosi ke dalam tulisan, perasaan akan lebih baik dan lega karena tidak ada lagi yang dipendam. Sehingga itu dapat meringankan beban pikiran dan hati.
2. Menjadi lebih bersyukur dan lebih jujur terhadap diri sendiri. Sehingga bisa melakukan refleksi diri setelah menulis ekspresif. Dengan begitu akan diketahui mana yang harus diperbaiki untuk menjadi lebih baik. Menulis

ekspresif juga dapat dilakukan hanya untuk diri sendiri dan dengan begitu dapat dengan mudah jujur untuk diri sendiri.

3. Menjernihkan pikiran dan perasaan ketika merasa terpuruk dapat dituangkan dalam tulisan. Dengan begitu dapat mengeluarkan energi-energi negatif dan membuat beban yang dirasakan dapat berkurang
4. Dapat merubah diri menjadi lebih baik jika membaca ulang apa yang sudah dituliskan, sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menjadi lebih baik
5. Dengan menulis ekspresif secara rutin, selain membuat pikiran dan perasaan menjadi jernih, skill menulis juga akan bertambah bagus
6. Dapat lebih ikhlas dan memaafkan karena menulis dapat menjadi salah satu cara untuk melepas kesedihan atau beban pikiran dan perasaan saat kehilangan orang yang sangat berharga dalam hidup. Dengan menulis dapat lebih ikhlas, merelakan, dan memaafkan orang tersebut.

III. RANCANGAN INTERVENSI

| Pertemuan | Sesi | Kegiatan | Waktu | Tujuan |
|-----------------------------------|-------------|--|--------------|---|
| I Pembukaan | 1.1 | Pembukaan | 30 Menit | Membangun rapport serta menjelaskan pelatihan yang akan dilaksanakan |
| | 1.2 | Pemberian lembar stres akademik dan harapan setelah mengikuti terapi | 30 Menit | 1) Mengetahui harapan peserta selama mengikuti proses terapi 2) Asesmen singkat untuk mengetahui kondisi stres akademik pada peserta |
| Recognition atau initial write | 1.3 | Menuliskan kata-kata dengan tema "Childhood" | 40 Menit | Klien dapat menuliskan hal-hal yang klien pikirkan untuk menghilangkan rasa takut dan menjadi relaks. |
| Examination atau writing exercise | 1.4 | Menuliskan kata-kata dengan tema | 40 Menit | Dapat mengeksplorasi reaksi klien terkait harapan, cita-cita |

| | | | | |
|-----------------------------------|-----|---|----------|--|
| | | Create Your Fear and Anxiety | | serta motivasi yang diberikan. |
| | 1.5 | Penutup | 10 Menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan 2. Memotivasi peserta agar dapat berkomitmen tinggi dalam menjalani proses terapi selanjutnya. |
| II Recognition atau initial write | 2.1 | Menuliskan kata-kata dengan tema My Home | 40 Menit | Klien dapat menuliskan hal-hal yang klien pikirkan untuk menghilangkan rasa takut dan menjadi relaks. |
| Examination atau writing exercise | 2.2 | Menuliskan kata-kata dengan tema Me and My Friends | 40 Menit | Dapat mengeksplorasi reaksi klien terkait teman dan sahabatnya. |
| | 2.3 | Penutup | 10 Menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan 2. Memotivasi peserta agar dapat berkomitmen tinggi dalam menjalani proses terapi selanjutnya. |
| III Juxtaposition atau Feedback | 3.1 | Menuliskan kata-kata dengan tema Find Positive Things about You | 40 Menit | Klien dapat memiliki kesadaran dan sikap yang baru sehingga klien dapat mengurangi stres akademik yang dialami |
| Application to the Self | 3.2 | Menuliskan kata-kata dengan tema Lets Doing | 40 Menit | 1. Klien mampu mengintegrasikan atau menyesuaikan apa yang telah dipelajari, |

| | | | | |
|--|-----|------------------------|----------|--|
| | | | | 2. Klien dapat mengurangi stres akademik yang dialami dengan perilaku yang positif. |
| | 3.3 | Evaluasi dan terminasi | 20 Menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk melihat hasil yang telah dicapai selama terapi 2. Mengakhiri terapi dan menekankan agar peserta tetap mengaplikasikan apa yang telah dipelajari selama terapi. |

IV. PELAKSANAAN INTERVENSI

A. Waktu Intervensi

Pelaksanaan intervensi akan dilakukan oleh seorang terapis dibantu oleh satu orang observer. Terapi menulis ekspresif dalam modul ini dibuat berdasarkan tahapan-tahapan dari Hynes & Thompson (2006). Terapi menulis ekspresif dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dengan total 11 sesi dan waktu 310 menit. Tiap pertemuan berdurasi antara 90-120 menit. Pelaksanaan terapi akan disesuaikan dengan kondisi subjek maupun terapis serta memungkinkan adanya perubahan (penambahan atau pengurangan) materi intervensi.

B. Kualifikasi fasilitator

Persiapan awal dalam pelaksanaan terapi ini adalah dengan menentukan kriteria fasilitator atau terapis. Adapun kriteria fasilitator atau terapis dalam pelaksanaan terapi ini adalah sebagai berikut:

- 1) Terapis adalah seorang psikolog klinis perempuan
- 2) Terapis memiliki kemampuan interpersonal yang baik serta memiliki kualifikasi keterampilan sebagai konselor seperti hangat, penuh penerimaan dan empatik
- 3) Terapis memiliki pengalaman dalam menangani permasalahan siswa
- 4) Terapis mempunyai pengetahuan mengenai stres akademik
- 5) Terapis dapat menjelaskan dengan baik konsep menulis ekspresif dalam bahasa yang sederhana

V. SUBJEK INTERVENSI

Jumlah peserta dalam intervensi ini sebanyak 120 siswa kelas IX dengan 60 siswa pada kelompok kontrol dan 60 siswa pada kelompok eksperimen. Persyaratan karakteristik peserta eksperimen dalam intervensi ini adalah siswa sekolah menengah pertama yang memiliki skor stres akademik yang tinggi.

Pertemuan I

Recognition atau initial write dan Examination atau writing exercise

1.1. Perkenalan

Tujuan

Membangun rapport serta menjelaskan pelatihan yang akan dilaksanakan

Waktu : 20 menit

Metode : Ceramah, pengisian lembar *informed consent*, tanya jawab

Materi : Lembar *informed consent*, alat tulis dan perekam

Prosedur :

- a. Setelah penandatanganan daftar hadir, terapis membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri kepada peserta. Selain itu terapis juga meminta peserta untuk dapat saling memperkenalkan diri meliputi nama, alamat dan hobi.

Contoh :

Asalamualaikum selamat pagi/siang/sore, pertama-tama saya ucapkan terimakasih atas kehadiran adik-adik sekalian pada hari ini. Sebelumnya perkenalkan terlebih dahulu, nama saya.....saya biasa dipanggil....alamat saya...hobi saya.. Saya adalah terapis yang akan membantu adik selama proses pelaksanaan terapi. Melalui kesempatan ini, kami ingin mengajak adik-adik untuk terlibat dalam terapi stres akademik dengan menulis ekspresif. Terapi ini dilakukan olehdengan bantuan saya sebagai terapis. Baik, sekarang giliran adik-adik untuk memperkenalkan diri secara bergantian. Silahkan siapa yang mau memulai terlebih dahulu?

- b. Terapis membagikan dan menjelaskan lembar *informed consent* kepada peserta.

Contoh:

Berikut ini adalah lembar kontrak terapi, kontrak terapi yaitu perjanjian antara saya dan adik yang bertujuan untuk mengetahui hak dan kewajiban adik sebagai peserta, serta hak dan kewajiban saya sebagai terapis. Silahkan adik baca apa yang tertulis dalam lembar kontrak terapi ini, jika ada hal-hal yang kurang dimengerti saya persilahkan adik untuk bertanya.

- c. Terapis menjelaskan lebih jauh mengenai prosedur, resiko, tujuan dan manfaat terapi yang tertulis dalam *informed consent*. Terapis juga menawarkan kesediaan peserta untuk dapat mengikuti terapi secara sukarela.

Contoh :

Saya akan memberitahukan kepada adik bahwa terapi ini akan berlangsung selama 10 sesi dalam 3 kali pertemuan. Pertemuan ini akan sangat fleksibel karena akan disesuaikan dengan kondisi adik. Pada setiap sesi adik akan diberikan pengetahuan terkait dengan masalah yang adik hadapi. Dalam terapi ini ada kemungkinan muncul resiko yang tidak menyenangkan. Resiko tersebut bisa berupa rasa lelah dan kehilangan waktu untuk melakukan aktivitas lain karena terapi ini cukup memakan waktu. Adapun waktu yang diperlukan dalam setiap pertemuan yakni sekitar 90-120 menit.

Jika adik mengikuti terapi ini dengan rutin, adik akan mengetahui dengan jelas bagaimana terapi ini dapat membantu permasalahan yang sedang adik hadapi. Terapi ini dilaksanakan tanpa memungut biaya apapun dan adik akan mendapatkan beberapa fasilitas sebagai penunjang terapi. Dalam terapi ini akan ada beberapa kegiatan yang dilakukan untuk memantau perkembangan adik diantaranya yaitu pengisian skala, pengisian lembar kerja, wawancara, observasi, maupun perekaman. Semua kegiatan tersebut akan dilakukan untuk mempermudah proses jalannya terapi ini. Akan tetapi adik jangan khawatir, selama proses terapi berlangsung informasi yang adik berikan akan kami jamin kerahasiaannya, hanya orang-orang dalam terapi ini yang mengetahui informasi tersebut. Semua catatan akan disimpan dengan cermat oleh pelaksana, dan nama adik tidak akan tertulis dalam laporan atau artikel yang berkaitan dengan penelitian ini. Baik, sejauh ini apakah masih ada yang ditanyakan?

Baiklah adik-adik sekalian, berdasarkan penjelasan yang sudah saya uraikan tadi apakah ada diantara adik yang merasa keberatan? Jika tidak, apakah adik bersedia untuk mengikuti terapi ini? Jika iya, saya persilahkan ibu untuk menandatangani kontrak terapi sebagai bukti perjanjian kita dalam proses terapi ini. (Lembar *informed concent* terlampir).

1.2. Pemberian lembar stres akademik dan harapan

Tujuan

- a. Untuk mengetahui harapan peserta selama mengikuti proses terapi
- b. Asesmen singkat untuk mengetahui kondisi stres akademik pada peserta

Waktu : 30 Menit

Metode : Pengisian lembar stres akademik dan harapan

Materi : HVS kosong, dan alat tulis

Prosedur :

- a. Terapis membagikan lembar stres akademik serta memberikan penjelasan mengenai cara pengisian. Setelah itu terapis mempersilahkan peserta untuk mengisi dan bertanya jika masih ada hal-hal yang kurang dimengerti.

Contoh :

Berikut ini ada sejumlah pertanyaan yang dapat adik jawab untuk menggambarkan masalah yang sedang adik alami. Silahkan adik jawab sejujur-jujurnya karena akan sangat membantu proses kelangsungan terapi ini. Jika ada hal-hal yang masih kurang dipahami, saya persilahkan adik untuk bertanya. **(Lembar kerja terlampir)**

- b. Setelah peserta selesai mengisi lembar stres akademik, terapis kemudian membagikan lembar harapan kepada peserta agar peserta dapat menuliskan harapan selama mengikuti proses terapi.

Contoh :

Baik adik, terimakasih untuk kesediaannya dalam mengisi lembar kerja. Selanjutnya saya akan membagikan selembar kertas, silahkan adik isi selembar kertas ini dengan harapan-harapan adik selama mengikuti proses terapi ini. **(Lembar harapan terlampir)**

- c. Setelah semua peserta menulis, terapis kemudian meminta peserta untuk membacakan atau menceritakan hasil yang sudah ditulis dalam lembar harapan kepada peserta lain secara bergantian dan mendiskusikannya.

Contoh :

adik semua telah menuliskan apa yang menjadi harapan adik ketika mengikuti proses terapi ini silahkan sekarang secara bergantian adik-adik membacakan hasil tulisannya kepada peserta yang lain.

1.3. Menuliskan kata-kata dengan tema “*Childhood*”

Tujuan

Klien dapat menuliskan hal-hal yang klien pikirkan untuk menghilangkan rasa takut dan menjadi relaks.

Waktu : 40 Menit

Metode : Menuliskan kata-kata dengan tema “*Childhood*”

Materi : *Worksheet Expressive Writing Therapy*, dan alat tulis

Prosedur :

- a. Terapis meminta peserta untuk menuliskan masalah-masalah yang dialaminya pada kertas hvs yang sudah disiapkan dengan tema *childhood*.

Contoh :

Pada tahap ini, kita akan membahas secara tuntas tentang permasalahan yang sedang adik hadapi. Adik telah mengisi lembar kerja, dan saya lihat adik mengalami gejala-gejala emosi negatif (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi). Apakah ada permasalahan lain yang mengganjal di hati adik yang belum dituliskan pada lembar kerja ini? Silahkan adik bercerita karena dengan bercerita akan membantu ibu meluapkan segala uneg-uneg yang selama ini adik pendam (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi) dengan tema *childhood*.

- b. Terapis meminta peserta untuk *sharing* mengenai upaya-upaya (strategi koping) apa saja yang telah dilakukan peserta dalam mengatasi permasalahannya, dan menceritakan bagaimana hasil serta kesulitan-kesulitan yang dialami.

Contoh :

Terimakasih adik telah mencurahkan segala pikiran dan perasaan adik, dengan berbagai kesulitan dan hambatan yang adik rasakan alhamdulillah adik masih bisa berada disini dengan kondisi sehat. Jika boleh saya bertanya, selain

yang tertulis di lembar kerja, apa saja usaha yang telah adik lakukan dalam mengatasi permasalahan selama ini? Adakah kesulitan yang adik alami dalam melakukan upaya tersebut? (jeda, memberikan waktu kepada peserta untuk bereaksi)

- c. Terapis merefleksikan kembali apa yang telah diungkapkan peserta

Contoh :

Baiklah adik tadi telah menjelaskan dengan rinci seperti apa dan bagaimana masalah yang sedang adik hadapi. Jadi menurut yang saya tangkap, masalah adik adalah.....dan cara adik biasanya mengatasi dengan.....bagus sekali adik telah berani bicara mengenai permasalahan adik. Hal ini merupakan salah satu langkah awal yang baik untuk menuju jalan keluarnya.

1.4 Menuliskan kata-kata dengan tema *Create Your Fear and Anxiety*

Tujuan

Klien Dapat mengeksplorasi reaksi klien terkait harapan, cita-cita serta motivasi yang diberikan.

Waktu : 40 Menit

Metode : Menuliskan kata-kata dengan tema *Create Your Fear and Anxiety*

Materi : *Worksheet Expressive Writing Therapy*, dan alat tulis

Prosedur :

- a. Terapis meminta peserta untuk menuliskan masalah-masalah yang dialaminya pada kertas hvs yang sudah disiapkan dengan tema *Create Your Fear and Anxiety*

1.5 Penutup

Tujuan

1. Agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan
2. Memotivasi peserta agar dapat berkomitmen tinggi dalam menjalani proses terapi selanjutnya..

Pertemuan II

Recognition atau initial write dan Examination atau writing exercise

2.1 Menuliskan kata-kata dengan tema *My Home*

Tujuan

Klien dapat menuliskan hal-hal yang klien pikirkan untuk menghilangkan rasa takut dan menjadi relaks.

Waktu : 40 Menit

Metode : Menuliskan kata-kata dengan tema *My Home*

Materi : *Worksheet Expressive Writing Therapy*, dan alat tulis

Prosedur :

- a. Terapis meminta peserta untuk menuliskan masalah-masalah yang dialaminya pada kertas hvs yang sudah disiapkan dengan tema *My Home*

2.2 Menuliskan kata-kata dengan tema *Me and My Friends*

Tujuan

Klien dapat mengeksplorasi reaksi klien terkait teman dan sahabatnya.

Waktu : 40 Menit

Metode : Menuliskan kata-kata dengan tema *Me and My Friends*

Materi : *Worksheet Expressive Writing Therapy*, dan alat tulis

Prosedur :

- a. Terapis meminta peserta untuk menuliskan masalah-masalah yang dialaminya pada kertas hvs yang sudah disiapkan dengan tema *Me and My Friends*

2.3 Penutup

Tujuan

1. Agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan
2. Memotivasi peserta agar dapat berkomitmen tinggi dalam menjalani proses terapi selanjutnya..

Pertemuan III

Juxtaposition atau Feedback dan Application to the Self

3.1 Menuliskan kata-kata dengan tema Find Positive Things about You

Tujuan

Klien dapat memiliki kesadaran dan sikap yang baru sehingga klien dapat mengurangi stres akademik yang dialami

Waktu : 40 Menit

Metode : Menuliskan kata-kata dengan tema Find Positive Things about You

Materi : *Worksheet Expressive Writing Therapy*, dan alat tulis

Prosedur :

- a. Terapis meminta peserta untuk menuliskan masalah-masalah yang dialaminya pada kertas hvs yang sudah disiapkan dengan tema Find Positive Things about You

3.2 Menuliskan kata-kata dengan tema Lets Doing

Tujuan

1. Klien mampu mengintegrasikan atau menyesuaikan apa yang telah dipelajari,
2. Klien dapat mengurangi stres akademik yang dialami dengan perilaku yang positif.

Waktu : 40 Menit

Metode : Menuliskan kata-kata dengan tema Lets Doing

Materi : *Worksheet Expressive Writing Therapy*, dan alat tulis

Prosedur :

- a. Terapis meminta peserta untuk menuliskan masalah-masalah yang dialaminya pada kertas hvs yang sudah disiapkan dengan tema Lets Doing

3.3 Evaluasi dan Terminasi

Tujuan

1. Untuk melihat hasil yang telah dicapai selama terapi
2. Mengakhiri terapi dan menekankan agar peserta tetap mengaplikasikan apa yang telah dipelajari selama terapi.

Waktu : 20 Menit

Metode : Ceramah dan diskusi

Materi : *Worksheet Expressive Writing Therapy*, dan alat tulis

Prosedur :

- b. Terapis meminta peserta untuk menuliskan pengalamannya setelah mengikuti seluruh rangkaian terapi menulis ekspresif

VI. Lampiran





WORKSHEET
EXPRESSIVE WRITING THERAPY

Write about "Childhood"



Write about "Create Your Fear and Anxiety"



Write about "My Home"



Write about "Me and My Friends"



Write about "Find Positive Things about You"

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Write about "Lets Doing"

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a response to the prompt above.

7. Dokumentasi



8. Surat Izin Penelitian



YAYASAN PERGURUAN 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Terakreditasi A
 Program Studi Magister Psikologi (S2) Terakreditasi B
 Program Studi Psikologi Profesi (S2) Terakreditasi B
 Kampus : Jl. 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

18 Desember 2023

Nomor : 2399/K/F.Psi/XII/2023
 Lampiran : -
 Perihal : **Permohonan Penelitian Untuk Tesis**

Yth Kepala SMP Negeri 1 Kampak
 Jl. Anggrek No.1, Kedungrowo, Bendoagung, Kec. Kampak, Kabupaten
 Trenggalek, Jawa Timur 66373

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menyampaikan, Sehubungan dengan kewajiban mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya untuk menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk Tesis, mohon Bapak / Ibu Kepala SMP Negeri 1 Kampak, berkenan memberikan ijin untuk mengambil data penelitian di institusi Bapak/ Ibu. Adapun informasi pendukung berkaitan dengan kegiatan penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

| No | NPM | Nama Mahasiswa | Alamat | No. HP | Judul Penelitian | Subjek Penelitian |
|----|------------|-------------------------|--|------------------|--|---------------------------------|
| 1 | 1522100033 | Syafira Putri Ramadhani | RT 09 RW 02 Desa Kerjo Kec. Karangan Kab. Trenggalek Jawa Timur | 0823349 09723 | Efektivitas Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa SMP Ditinjau Dari Jenis Kelamin | Siswa SMP Negeri 1 Kampak |

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kerjasama disampaikan terima kasih.



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog 89
 NPP : 20510 02 0552

Tembusan
 1. Arsip