

**LAMPIRAN**

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Sebaran Data Awal Subjek Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial

#### No. 1 – 22 Aitem 1 – 16

| NO | ITL 1 | EMO 1 | ITP 1 | BIO 1 | ITL2 | ITP 2 | BIO 2 | BIO 3 | BIO4 | ITL 3 | ITL 4 | EMO 2 | EMO3 | EMO 4 | ITP 3 | ITP 4 |
|----|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 1  | 2     | 1     | 0     | 2     | 2    | 1     | 1     | 1     | 2    | 2     | 1     | 2     | 2    | 2     | 1     | 1     |
| 2  | 3     | 2     | 0     | 3     | 2    | 0     | 3     | 3     | 2    | 1     | 2     | 3     | 4    | 2     | 3     | 3     |
| 3  | 2     | 1     | 1     | 3     | 2    | 1     | 2     | 2     | 2    | 2     | 1     | 4     | 4    | 2     | 2     | 2     |
| 4  | 2     | 2     | 0     | 3     | 3    | 1     | 3     | 3     | 1    | 1     | 0     | 1     | 2    | 1     | 0     | 3     |
| 5  | 0     | 4     | 0     | 0     | 0    | 0     | 0     | 4     | 2    | 0     | 2     | 1     | 0    | 0     | 3     | 4     |
| 6  | 2     | 0     | 0     | 2     | 1    | 1     | 3     | 0     | 0    | 2     | 1     | 0     | 1    | 1     | 0     | 0     |
| 7  | 2     | 2     | 1     | 2     | 1    | 1     | 3     | 1     | 2    | 3     | 1     | 4     | 2    | 1     | 0     | 3     |
| 8  | 2     | 3     | 0     | 2     | 2    | 1     | 2     | 3     | 2    | 3     | 1     | 4     | 4    | 2     | 2     | 3     |
| 9  | 1     | 0     | 0     | 2     | 2    | 1     | 2     | 1     | 2    | 3     | 1     | 1     | 2    | 2     | 0     | 1     |
| 10 | 3     | 3     | 0     | 3     | 0    | 0     | 3     | 3     | 2    | 1     | 0     | 4     | 2    | 0     | 2     | 2     |
| 11 | 1     | 1     | 1     | 2     | 1    | 0     | 3     | 2     | 2    | 0     | 1     | 2     | 2    | 0     | 0     | 0     |
| 12 | 0     | 4     | 2     | 2     | 2    | 2     | 4     | 4     | 4    | 3     | 0     | 3     | 3    | 2     | 3     | 0     |
| 13 | 3     | 3     | 0     | 2     | 2    | 1     | 1     | 2     | 2    | 2     | 1     | 3     | 3    | 1     | 1     | 3     |
| 14 | 0     | 2     | 1     | 2     | 2    | 2     | 3     | 3     | 3    | 2     | 1     | 2     | 3    | 2     | 3     | 3     |
| 15 | 3     | 2     | 1     | 1     | 1    | 1     | 2     | 2     | 2    | 2     | 1     | 3     | 3    | 1     | 2     | 0     |
| 16 | 2     | 1     | 1     | 2     | 1    | 1     | 2     | 2     | 1    | 1     | 1     | 2     | 1    | 0     | 2     | 1     |
| 17 | 3     | 2     | 0     | 3     | 2    | 1     | 1     | 4     | 3    | 2     | 1     | 2     | 2    | 2     | 3     | 2     |
| 18 | 2     | 2     | 0     | 2     | 1    | 0     | 2     | 0     | 1    | 2     | 1     | 2     | 2    | 1     | 1     | 1     |
| 19 | 0     | 2     | 0     | 1     | 0    | 0     | 2     | 0     | 2    | 2     | 2     | 0     | 2    | 0     | 0     | 0     |
| 20 | 1     | 4     | 0     | 3     | 0    | 0     | 4     | 4     | 2    | 0     | 1     | 4     | 2    | 0     | 3     | 4     |
| 21 | 2     | 2     | 0     | 2     | 1    | 1     | 3     | 2     | 2    | 3     | 1     | 3     | 2    | 2     | 0     | 3     |
| 22 | 2     | 1     | 0     | 2     | 1    | 0     | 0     | 2     | 2    | 3     | 0     | 3     | 1    | 1     | 0     | 1     |

**No. 1 – 22 Aitem 17 – 33**

| NO | ITP 5 | BIO 5 | BIO 6 | BIO 7 | ITL 5 | ITL 6 | ITL 7 | EMO 5 | EMO 6 | EMO 7 | ITP 6 | ITP 7 | BIO 8 | BIO 9 | BIO 10 | BIO 11 | ITL 8 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 1  | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 1     | 1     | 1     | 3     | 3     | 2     | 2      | 2      | 1     |
| 2  | 0     | 2     | 3     | 2     | 4     | 2     | 3     | 0     | 1     | 2     | 0     | 2     | 2     | 0     | 0      | 0      | 2     |
| 3  | 1     | 2     | 3     | 2     | 1     | 2     | 2     | 1     | 1     | 2     | 0     | 2     | 4     | 2     | 3      | 2      | 2     |
| 4  | 0     | 1     | 1     | 3     | 1     | 0     | 1     | 3     | 1     | 1     | 0     | 2     | 2     | 2     | 3      | 2      | 1     |
| 5  | 2     | 0     | 0     | 3     | 0     | 3     | 0     | 0     | 0     | 4     | 0     | 3     | 1     | 4     | 0      | 0      | 1     |
| 6  | 0     | 0     | 2     | 1     | 2     | 0     | 1     | 2     | 1     | 0     | 0     | 2     | 2     | 2     | 0      | 1      | 0     |
| 7  | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 1     | 3     | 2     | 1     | 2     | 0     | 1     | 3     | 1     | 1      | 2      | 2     |
| 8  | 1     | 2     | 3     | 3     | 3     | 1     | 3     | 3     | 1     | 2     | 0     | 3     | 3     | 3     | 2      | 2      | 3     |
| 9  | 1     | 2     | 2     | 1     | 1     | 0     | 2     | 0     | 0     | 2     | 0     | 2     | 1     | 1     | 1      | 1      | 0     |
| 10 | 0     | 4     | 3     | 2     | 1     | 2     | 2     | 3     | 1     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 1      | 2      | 2     |
| 11 | 0     | 1     | 0     | 4     | 0     | 0     | 4     | 1     | 2     | 0     | 0     | 0     | 1     | 0     | 1      | 0      | 0     |
| 12 | 0     | 3     | 4     | 0     | 2     | 4     | 4     | 3     | 4     | 1     | 3     | 4     | 2     | 2     | 3      | 0      | 3     |
| 13 | 0     | 3     | 2     | 3     | 2     | 0     | 3     | 2     | 1     | 2     | 0     | 1     | 3     | 2     | 1      | 3      | 2     |
| 14 | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     | 1     | 3     | 2     | 2     | 3     | 1     | 3     | 3     | 3     | 3      | 3      | 3     |
| 15 | 0     | 2     | 4     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 0     | 1     | 3     | 3     | 0      | 2      | 2     |
| 16 | 1     | 2     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 3     | 3     | 3     | 1      | 1      | 2     |
| 17 | 3     | 1     | 3     | 3     | 2     | 1     | 4     | 2     | 1     | 2     | 0     | 2     | 0     | 0     | 0      | 3      | 2     |
| 18 | 1     | 2     | 2     | 1     | 2     | 1     | 4     | 3     | 1     | 2     | 0     | 2     | 1     | 1     | 1      | 2      | 2     |
| 19 | 0     | 0     | 2     | 4     | 0     | 3     | 2     | 2     | 2     | 0     | 0     | 0     | 0     | 4     | 2      | 1      | 0     |
| 20 | 0     | 4     | 2     | 1     | 0     | 0     | 4     | 2     | 0     | 4     | 0     | 0     | 4     | 4     | 4      | 2      | 0     |
| 21 | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 0     | 4     | 2     | 2     | 2     | 0     | 2     | 0     | 2     | 0      | 1      | 0     |
| 22 | 0     | 2     | 3     | 1     | 1     | 0     | 4     | 2     | 1     | 2     | 0     | 2     | 1     | 0     | 0      | 1      | 0     |

**No. 1 – 22 Aitem 34 – 48**

| NO | ITL 9 | ITL10 | ITL 11 | EMO 8 | EMO 9 | EMO 10 | EMO 11 | ITP 8 | ITP 9 | ITP 10 | ITP 11 | BIO 12 | ITL 12 | EMO 12 | ITP 12 | SUM |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 1  | 2     | 2     | 2      | 2     | 2     | 2      | 1      | 1     | 2     | 2      | 1      | 1      | 1      | 2      | 1      | 77  |
| 2  | 2     | 2     | 1      | 2     | 2     | 2      | 1      | 1     | 3     | 3      | 2      | 0      | 2      | 2      | 0      | 86  |
| 3  | 2     | 2     | 2      | 3     | 4     | 3      | 2      | 2     | 2     | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 1      | 104 |
| 4  | 3     | 1     | 1      | 0     | 0     | 0      | 1      | 2     | 3     | 2      | 2      | 2      | 2      | 1      | 0      | 70  |
| 5  | 0     | 0     | 0      | 0     | 4     | 0      | 0      | 0     | 4     | 4      | 1      | 0      | 2      | 0      | 0      | 56  |
| 6  | 2     | 1     | 1      | 1     | 1     | 2      | 2      | 0     | 1     | 0      | 1      | 1      | 1      | 3      | 0      | 47  |
| 7  | 1     | 1     | 3      | 1     | 3     | 1      | 2      | 2     | 2     | 2      | 1      | 3      | 3      | 2      | 0      | 84  |
| 8  | 3     | 3     | 2      | 3     | 3     | 0      | 2      | 1     | 1     | 3      | 1      | 2      | 3      | 3      | 0      | 104 |
| 9  | 2     | 0     | 1      | 1     | 1     | 0      | 1      | 0     | 2     | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 0      | 50  |
| 10 | 4     | 0     | 1      | 2     | 4     | 1      | 2      | 1     | 0     | 1      | 0      | 0      | 2      | 4      | 2      | 76  |
| 11 | 0     | 0     | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     | 1     | 2      | 0      | 1      | 0      | 1      | 0      | 37  |
| 12 | 4     | 2     | 1      | 3     | 4     | 3      | 2      | 2     | 0     | 2      | 0      | 3      | 4      | 3      | 0      | 113 |
| 13 | 2     | 2     | 2      | 1     | 1     | 1      | 2      | 1     | 2     | 1      | 2      | 0      | 2      | 3      | 1      | 83  |
| 14 | 2     | 3     | 2      | 2     | 3     | 3      | 2      | 2     | 3     | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 2      | 114 |
| 15 | 2     | 2     | 1      | 2     | 4     | 2      | 2      | 2     | 2     | 2      | 2      | 0      | 2      | 2      | 0      | 85  |
| 16 | 2     | 2     | 1      | 1     | 2     | 1      | 1      | 1     | 3     | 2      | 1      | 1      | 1      | 2      | 1      | 69  |
| 17 | 1     | 0     | 1      | 2     | 1     | 1      | 2      | 1     | 3     | 2      | 1      | 0      | 2      | 0      | 0      | 79  |
| 18 | 0     | 0     | 2      | 1     | 0     | 1      | 2      | 1     | 3     | 0      | 2      | 0      | 1      | 3      | 0      | 64  |
| 19 | 0     | 0     | 1      | 0     | 2     | 0      | 2      | 0     | 2     | 0      | 1      | 0      | 0      | 2      | 0      | 45  |
| 20 | 0     | 0     | 0      | 0     | 2     | 4      | 4      | 4     | 4     | 4      | 0      | 2      | 4      | 2      | 0      | 93  |
| 21 | 2     | 2     | 2      | 2     | 2     | 2      | 2      | 0     | 2     | 2      | 2      | 0      | 1      | 2      | 0      | 76  |
| 22 | 2     | 0     | 1      | 0     | 2     | 0      | 0      | 0     | 1     | 2      | 0      | 0      | 2      | 0      | 1      | 50  |

**No. 23 – 44 Aitem 1 – 16**

| NO | ITL 1 | EMO 1 | ITP 1 | BIO 1 | ITL2 | ITP 2 | BIO 2 | BIO 3 | BIO4 | ITL 3 | ITL 4 | EMO 2 | EMO3 | EMO 4 | ITP 3 | ITP 4 |
|----|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 23 | 2     | 2     | 1     | 3     | 0    | 0     | 1     | 1     | 1    | 1     | 0     | 2     | 2    | 0     | 1     | 1     |
| 24 | 2     | 2     | 1     | 4     | 2    | 2     | 1     | 1     | 1    | 4     | 1     | 3     | 3    | 1     | 1     | 2     |
| 25 | 3     | 2     | 1     | 1     | 2    | 2     | 4     | 3     | 2    | 3     | 1     | 2     | 2    | 2     | 4     | 2     |
| 26 | 1     | 3     | 0     | 0     | 1    | 4     | 1     | 1     | 3    | 3     | 0     | 3     | 3    | 2     | 1     | 2     |
| 27 | 3     | 2     | 0     | 2     | 2    | 0     | 2     | 4     | 2    | 1     | 1     | 3     | 3    | 0     | 1     | 2     |
| 28 | 2     | 1     | 1     | 4     | 2    | 1     | 2     | 2     | 2    | 2     | 1     | 3     | 2    | 1     | 1     | 2     |
| 29 | 1     | 2     | 1     | 4     | 1    | 1     | 1     | 2     | 1    | 2     | 0     | 1     | 3    | 1     | 2     | 2     |
| 30 | 2     | 1     | 0     | 2     | 1    | 1     | 2     | 2     | 2    | 1     | 2     | 2     | 2    | 1     | 1     | 2     |
| 31 | 3     | 4     | 2     | 2     | 2    | 2     | 2     | 3     | 2    | 3     | 0     | 4     | 3    | 1     | 4     | 3     |
| 32 | 2     | 2     | 0     | 3     | 1    | 1     | 1     | 0     | 2    | 1     | 1     | 0     | 1    | 0     | 1     | 3     |
| 33 | 1     | 4     | 1     | 4     | 2    | 1     | 2     | 2     | 4    | 4     | 1     | 3     | 3    | 2     | 1     | 2     |
| 34 | 2     | 0     | 0     | 3     | 0    | 4     | 3     | 0     | 0    | 1     | 0     | 3     | 2    | 0     | 1     | 0     |
| 35 | 2     | 1     | 0     | 1     | 2    | 2     | 3     | 1     | 1    | 2     | 0     | 2     | 1    | 0     | 1     | 1     |
| 36 | 3     | 3     | 2     | 2     | 2    | 2     | 1     | 2     | 2    | 2     | 1     | 2     | 3    | 1     | 2     | 1     |
| 37 | 2     | 1     | 0     | 1     | 0    | 1     | 0     | 0     | 2    | 0     | 0     | 1     | 1    | 0     | 1     | 2     |
| 38 | 2     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 2     | 2     | 1    | 2     | 1     | 3     | 1    | 1     | 3     | 1     |
| 39 | 3     | 3     | 1     | 2     | 2    | 0     | 3     | 3     | 3    | 3     | 1     | 4     | 2    | 2     | 2     | 3     |
| 40 | 4     | 2     | 0     | 3     | 3    | 0     | 4     | 4     | 3    | 4     | 2     | 4     | 4    | 1     | 2     | 2     |
| 41 | 1     | 3     | 1     | 3     | 1    | 1     | 2     | 1     | 2    | 3     | 0     | 4     | 4    | 1     | 4     | 2     |
| 42 | 2     | 2     | 0     | 3     | 1    | 0     | 2     | 2     | 2    | 0     | 0     | 2     | 2    | 0     | 0     | 3     |
| 43 | 3     | 3     | 1     | 3     | 1    | 2     | 3     | 1     | 2    | 3     | 0     | 3     | 2    | 1     | 1     | 2     |
| 44 | 1     | 1     | 0     | 2     | 1    | 0     | 1     | 2     | 4    | 0     | 4     | 1     | 1    | 0     | 1     | 0     |

**No. 23 – 44 Aitem 17 – 33**

| <b>N<br/>O</b> | <b>ITP<br/>5</b> | <b>BIO<br/>5</b> | <b>BIO<br/>6</b> | <b>BIO<br/>7</b> | <b>ITL<br/>5</b> | <b>ITL<br/>6</b> | <b>ITL<br/>7</b> | <b>EMO<br/>5</b> | <b>EMO<br/>6</b> | <b>EMO<br/>7</b> | <b>ITP<br/>6</b> | <b>ITP<br/>7</b> | <b>BIO<br/>8</b> | <b>BIO<br/>9</b> | <b>BIO<br/>10</b> | <b>BIO<br/>11</b> | <b>ITL<br/>8</b> |
|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 23             | 1                | 1                | 2                | 3                | 1                | 0                | 1                | 1                | 2                | 3                | 2                | 1                | 3                | 0                | 0                 | 1                 | 1                |
| 24             | 1                | 0                | 3                | 3                | 3                | 0                | 3                | 2                | 1                | 1                | 0                | 2                | 3                | 3                | 1                 | 2                 | 1                |
| 25             | 2                | 2                | 1                | 2                | 3                | 2                | 2                | 2                | 2                | 2                | 1                | 4                | 1                | 2                | 2                 | 2                 | 3                |
| 26             | 0                | 4                | 0                | 0                | 3                | 0                | 3                | 1                | 0                | 1                | 0                | 2                | 3                | 0                | 1                 | 1                 | 2                |
| 27             | 1                | 2                | 4                | 2                | 3                | 1                | 1                | 1                | 3                | 2                | 0                | 3                | 4                | 3                | 0                 | 2                 | 3                |
| 28             | 1                | 3                | 3                | 2                | 2                | 1                | 4                | 2                | 2                | 2                | 0                | 3                | 1                | 0                | 3                 | 3                 | 2                |
| 29             | 0                | 1                | 3                | 2                | 1                | 2                | 2                | 2                | 2                | 1                | 2                | 3                | 3                | 1                | 3                 | 1                 | 2                |
| 30             | 1                | 2                | 2                | 3                | 2                | 1                | 3                | 1                | 1                | 3                | 0                | 2                | 3                | 2                | 1                 | 3                 | 2                |
| 31             | 1                | 4                | 3                | 1                | 3                | 2                | 2                | 4                | 2                | 2                | 1                | 2                | 2                | 1                | 1                 | 3                 | 2                |
| 32             | 0                | 2                | 3                | 1                | 1                | 0                | 1                | 2                | 0                | 2                | 0                | 2                | 3                | 3                | 2                 | 2                 | 2                |
| 33             | 1                | 3                | 4                | 3                | 2                | 2                | 3                | 3                | 1                | 3                | 1                | 2                | 2                | 2                | 4                 | 3                 | 2                |
| 34             | 0                | 1                | 2                | 0                | 1                | 0                | 3                | 2                | 1                | 2                | 0                | 1                | 4                | 4                | 1                 | 3                 | 1                |
| 35             | 0                | 2                | 1                | 3                | 3                | 1                | 3                | 1                | 1                | 0                | 1                | 3                | 2                | 2                | 1                 | 1                 | 1                |
| 36             | 1                | 1                | 2                | 1                | 1                | 0                | 3                | 2                | 2                | 1                | 1                | 2                | 1                | 1                | 1                 | 2                 | 1                |
| 37             | 1                | 2                | 2                | 1                | 2                | 0                | 2                | 0                | 1                | 1                | 0                | 0                | 0                | 0                | 0                 | 1                 | 1                |
| 38             | 0                | 4                | 2                | 4                | 2                | 2                | 4                | 2                | 0                | 1                | 0                | 0                | 0                | 0                | 0                 | 1                 | 0                |
| 39             | 0                | 3                | 3                | 3                | 2                | 0                | 2                | 3                | 2                | 3                | 1                | 2                | 1                | 0                | 3                 | 2                 | 2                |
| 40             | 1                | 3                | 4                | 3                | 4                | 2                | 2                | 2                | 1                | 0                | 0                | 4                | 2                | 3                | 3                 | 2                 | 4                |
| 41             | 3                | 3                | 3                | 1                | 3                | 2                | 3                | 4                | 1                | 0                | 0                | 2                | 1                | 2                | 1                 | 2                 | 2                |
| 42             | 1                | 0                | 2                | 2                | 0                | 0                | 2                | 2                | 2                | 1                | 0                | 0                | 0                | 2                | 0                 | 1                 | 2                |
| 43             | 1                | 2                | 3                | 1                | 2                | 1                | 2                | 3                | 1                | 2                | 1                | 3                | 1                | 1                | 1                 | 3                 | 2                |
| 44             | 4                | 1                | 2                | 1                | 2                | 1                | 4                | 2                | 2                | 3                | 0                | 3                | 2                | 0                | 1                 | 4                 | 3                |

**No. 23 – 44 Aitem 34 – 48**

| NO | ITL 9 | ITL10 | ITL 11 | EMO 8 | EMO 9 | EMO 10 | EMO 11 | ITP 8 | ITP 9 | ITP 10 | ITP 11 | BIO 12 | ITL 12 | EMO 12 | ITP 12 | SUM |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 23 | 1     | 1     | 1      | 1     | 2     | 1      | 1      | 0     | 0     | 1      | 2      | 0      | 2      | 1      | 0      | 55  |
| 24 | 3     | 1     | 1      | 2     | 2     | 1      | 3      | 1     | 1     | 3      | 1      | 2      | 2      | 2      | 0      | 85  |
| 25 | 2     | 1     | 2      | 2     | 1     | 1      | 2      | 2     | 3     | 3      | 2      | 1      | 2      | 2      | 2      | 99  |
| 26 | 1     | 2     | 1      | 1     | 1     | 0      | 1      | 0     | 1     | 1      | 0      | 1      | 1      | 2      | 0      | 62  |
| 27 | 1     | 2     | 1      | 3     | 2     | 2      | 1      | 1     | 3     | 4      | 2      | 3      | 3      | 2      | 0      | 93  |
| 28 | 3     | 1     | 1      | 2     | 2     | 1      | 2      | 2     | 2     | 2      | 2      | 0      | 1      | 1      | 0      | 85  |
| 29 | 1     | 1     | 1      | 1     | 2     | 1      | 0      | 2     | 3     | 2      | 1      | 1      | 1      | 2      | 1      | 76  |
| 30 | 1     | 1     | 2      | 2     | 2     | 2      | 2      | 1     | 0     | 2      | 1      | 0      | 1      | 2      | 0      | 75  |
| 31 | 2     | 0     | 2      | 3     | 3     | 3      | 2      | 1     | 2     | 4      | 2      | 4      | 4      | 2      | 0      | 110 |
| 32 | 2     | 1     | 1      | 1     | 1     | 0      | 1      | 1     | 2     | 1      | 0      | 1      | 1      | 2      | 1      | 61  |
| 33 | 1     | 0     | 2      | 3     | 2     | 2      | 4      | 1     | 1     | 2      | 2      | 1      | 2      | 3      | 1      | 105 |
| 34 | 0     | 1     | 1      | 1     | 0     | 1      | 0      | 0     | 1     | 1      | 2      | 1      | 2      | 2      | 2      | 60  |
| 35 | 1     | 2     | 0      | 1     | 1     | 1      | 2      | 1     | 3     | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 0      | 62  |
| 36 | 0     | 1     | 2      | 2     | 1     | 0      | 1      | 1     | 2     | 2      | 1      | 0      | 1      | 2      | 2      | 72  |
| 37 | 0     | 0     | 1      | 0     | 2     | 0      | 0      | 2     | 2     | 2      | 1      | 0      | 1      | 2      | 0      | 39  |
| 38 | 2     | 0     | 0      | 0     | 2     | 1      | 1      | 0     | 1     | 2      | 0      | 0      | 0      | 2      | 0      | 52  |
| 39 | 0     | 0     | 1      | 4     | 3     | 2      | 2      | 1     | 2     | 3      | 1      | 3      | 4      | 4      | 0      | 99  |
| 40 | 2     | 2     | 1      | 2     | 2     | 1      | 2      | 1     | 4     | 3      | 2      | 4      | 3      | 4      | 0      | 115 |
| 41 | 3     | 2     | 1      | 4     | 3     | 3      | 0      | 1     | 1     | 4      | 1      | 1      | 3      | 3      | 1      | 97  |
| 42 | 2     | 0     | 0      | 2     | 2     | 2      | 3      | 0     | 0     | 2      | 1      | 1      | 2      | 0      | 1      | 56  |
| 43 | 1     | 1     | 1      | 2     | 3     | 2      | 2      | 1     | 2     | 2      | 1      | 1      | 2      | 2      | 2      | 86  |
| 44 | 2     | 0     | 1      | 1     | 0     | 1      | 2      | 1     | 3     | 2      | 2      | 1      | 3      | 3      | 2      | 78  |

**No. 45 – 64 Aitem 1 – 16**

| NO | ITL 1 | EMO 1 | ITP 1 | BIO 1 | ITL2 | ITP 2 | BIO 2 | BIO 3 | BIO4 | ITL 3 | ITL 4 | EMO 2 | EMO3 | EMO 4 | ITP 3 | ITP 4 |
|----|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 45 | 1     | 2     | 0     | 2     | 2    | 0     | 1     | 0     | 2    | 2     | 0     | 2     | 2    | 0     | 3     | 0     |
| 46 | 1     | 3     | 1     | 4     | 1    | 0     | 0     | 0     | 2    | 1     | 0     | 1     | 1    | 0     | 0     | 0     |
| 47 | 2     | 3     | 0     | 2     | 2    | 2     | 0     | 3     | 2    | 2     | 1     | 3     | 2    | 2     | 2     | 2     |
| 48 | 2     | 1     | 0     | 3     | 2    | 1     | 2     | 1     | 2    | 1     | 1     | 1     | 2    | 1     | 2     | 3     |
| 49 | 2     | 3     | 0     | 3     | 1    | 1     | 3     | 3     | 2    | 2     | 1     | 3     | 3    | 1     | 3     | 1     |
| 50 | 2     | 4     | 1     | 2     | 1    | 1     | 2     | 2     | 2    | 3     | 1     | 2     | 2    | 2     | 2     | 2     |
| 51 | 2     | 4     | 2     | 2     | 2    | 2     | 4     | 4     | 3    | 3     | 2     | 4     | 4    | 2     | 2     | 2     |
| 52 | 2     | 2     | 0     | 2     | 1    | 1     | 1     | 2     | 2    | 2     | 2     | 3     | 3    | 3     | 3     | 3     |
| 53 | 4     | 4     | 2     | 2     | 2    | 1     | 1     | 3     | 2    | 4     | 0     | 4     | 2    | 0     | 1     | 3     |
| 54 | 2     | 3     | 0     | 3     | 0    | 1     | 0     | 1     | 3    | 3     | 1     | 3     | 0    | 1     | 0     | 0     |
| 55 | 2     | 3     | 1     | 4     | 2    | 2     | 3     | 2     | 2    | 2     | 1     | 2     | 2    | 1     | 1     | 1     |
| 56 | 1     | 1     | 1     | 0     | 0    | 0     | 2     | 1     | 1    | 4     | 0     | 4     | 4    | 1     | 3     | 4     |
| 57 | 2     | 3     | 0     | 2     | 2    | 1     | 4     | 3     | 2    | 2     | 0     | 4     | 3    | 2     | 1     | 2     |
| 58 | 2     | 1     | 0     | 2     | 1    | 0     | 1     | 3     | 2    | 4     | 1     | 3     | 4    | 0     | 3     | 3     |
| 59 | 3     | 2     | 0     | 3     | 2    | 2     | 1     | 3     | 2    | 2     | 2     | 3     | 3    | 2     | 1     | 2     |
| 60 | 3     | 4     | 1     | 3     | 2    | 2     | 1     | 2     | 2    | 2     | 1     | 3     | 2    | 2     | 1     | 3     |
| 61 | 2     | 1     | 0     | 2     | 1    | 1     | 2     | 2     | 2    | 3     | 0     | 2     | 1    | 0     | 0     | 2     |
| 62 | 4     | 2     | 2     | 3     | 2    | 0     | 2     | 4     | 3    | 1     | 0     | 4     | 4    | 1     | 2     | 2     |
| 63 | 3     | 4     | 0     | 2     | 2    | 1     | 4     | 4     | 4    | 0     | 1     | 4     | 4    | 2     | 4     | 3     |
| 64 | 2     | 4     | 1     | 3     | 2    | 1     | 2     | 2     | 2    | 3     | 2     | 4     | 3    | 2     | 3     | 4     |

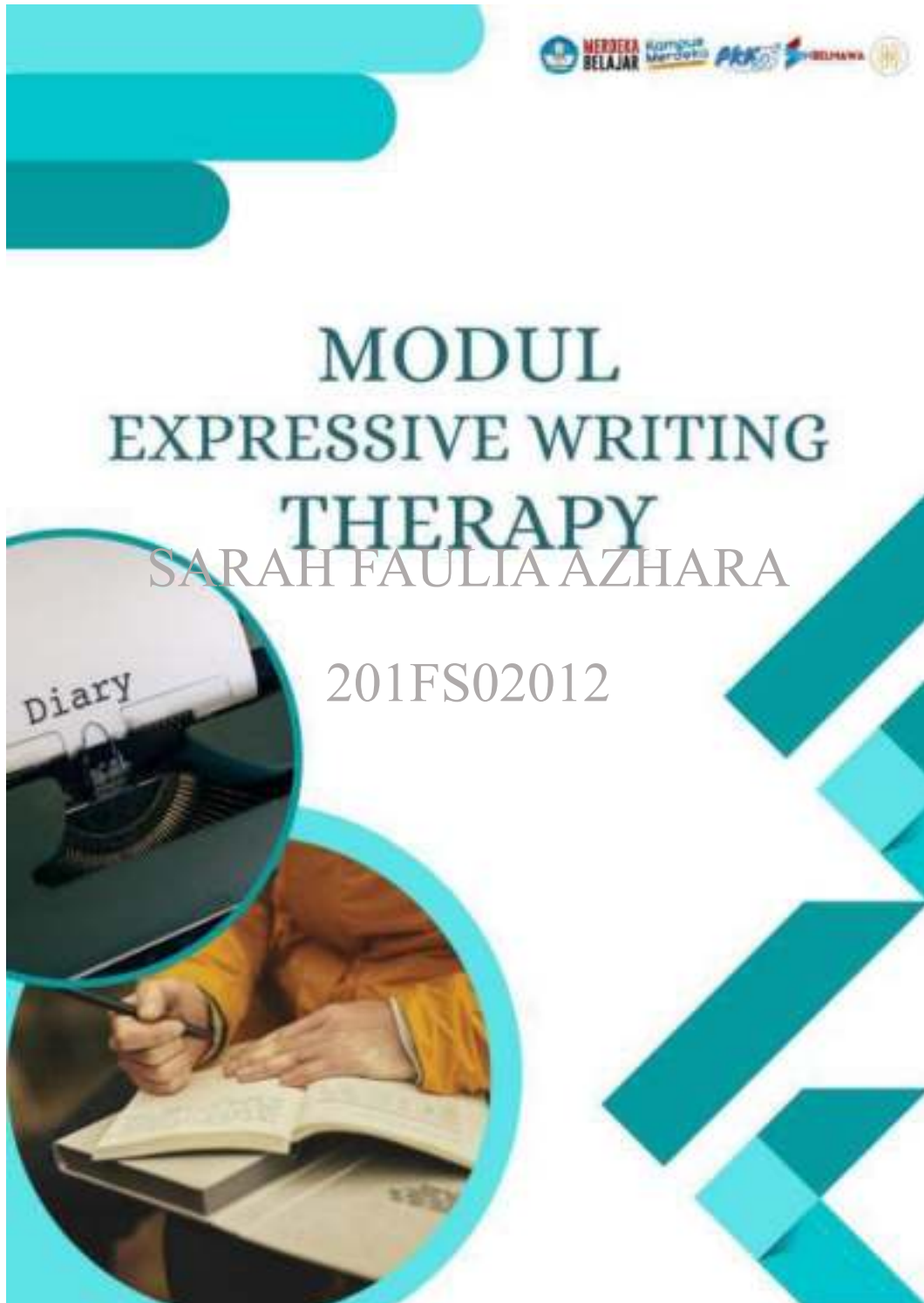
**No. 45 – 64 Aitem 17 – 33**

| NO | ITP 5 | BIO 5 | BIO 6 | BIO 7 | ITL 5 | ITL 6 | ITL 7 | EMO 5 | EMO 6 | EMO 7 | ITP 6 | ITP 7 | BIO 8 | BIO 9 | BIO 10 | BIO 11 | ITL 8 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 45 | 0     | 2     | 1     | 3     | 2     | 1     | 3     | 2     | 2     | 1     | 0     | 2     | 1     | 3     | 2      | 1      | 2     |
| 46 | 0     | 2     | 1     | 4     | 1     | 0     | 3     | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     | 3     | 0     | 0      | 2      | 2     |
| 47 | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 1     | 1     | 1      | 2      | 2     |
| 48 | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     | 3     | 3     | 1     | 3     | 0     | 2     | 1     | 1     | 2      | 2      | 1     |
| 49 | 1     | 2     | 4     | 4     | 2     | 1     | 2     | 3     | 2     | 2     | 0     | 2     | 1     | 3     | 3      | 2      | 2     |
| 50 | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 0     | 1     | 2     | 2     | 1      | 2      | 2     |
| 51 | 2     | 3     | 3     | 1     | 2     | 1     | 3     | 4     | 3     | 2     | 3     | 2     | 4     | 2     | 2      | 3      | 3     |
| 52 | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 3     | 1     | 0     | 3     | 0     | 1     | 1     | 1     | 2      | 3      | 2     |
| 53 | 0     | 3     | 4     | 2     | 3     | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 3     | 2      | 2      | 4     |
| 54 | 0     | 3     | 4     | 1     | 3     | 3     | 2     | 3     | 1     | 1     | 0     | 2     | 0     | 0     | 0      | 1      | 2     |
| 55 | 1     | 2     | 4     | 1     | 3     | 1     | 3     | 2     | 3     | 2     | 0     | 1     | 1     | 0     | 1      | 2      | 2     |
| 56 | 1     | 4     | 1     | 3     | 1     | 1     | 4     | 3     | 1     | 1     | 0     | 3     | 3     | 4     | 1      | 4      | 3     |
| 57 | 1     | 4     | 2     | 2     | 2     | 1     | 4     | 2     | 2     | 1     | 2     | 1     | 2     | 2     | 2      | 2      | 2     |
| 58 | 0     | 3     | 2     | 1     | 3     | 2     | 0     | 4     | 1     | 0     | 0     | 4     | 2     | 2     | 3      | 2      | 2     |
| 59 | 1     | 4     | 4     | 3     | 3     | 0     | 3     | 2     | 0     | 2     | 0     | 1     | 0     | 0     | 0      | 2      | 2     |
| 60 | 0     | 4     | 4     | 2     | 2     | 0     | 3     | 2     | 2     | 3     | 2     | 1     | 1     | 2     | 1      | 3      | 2     |
| 61 | 1     | 1     | 2     | 2     | 1     | 0     | 1     | 2     | 1     | 1     | 0     | 2     | 3     | 2     | 0      | 1      | 1     |
| 62 | 2     | 4     | 4     | 4     | 2     | 1     | 3     | 1     | 2     | 3     | 0     | 2     | 3     | 1     | 0      | 3      | 3     |
| 63 | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 4     | 3     | 0     | 2     | 2     | 2     | 4     | 3     | 2      | 2      | 3     |
| 64 | 1     | 4     | 4     | 2     | 3     | 1     | 4     | 1     | 2     | 3     | 0     | 2     | 2     | 1     | 4      | 2      | 3     |

**No. 45 – 64 Aitem 34 – 48**

| NO | ITL 9 | ITL10 | ITL 11 | EMO 8 | EMO 9 | EMO 10 | EMO 11 | ITP 8 | ITP 9 | ITP 10 | ITP 11 | BIO 12 | ITL 12 | EMO 12 | ITP 12 | SUM |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 45 | 0     | 2     | 1      | 2     | 1     | 0      | 0      | 0     | 3     | 2      | 2      | 1      | 2      | 2      | 0      | 65  |
| 46 | 0     | 0     | 1      | 0     | 1     | 0      | 1      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 3      | 2      | 2      | 53  |
| 47 | 2     | 2     | 1      | 2     | 2     | 2      | 2      | 2     | 2     | 2      | 2      | 0      | 2      | 2      | 2      | 87  |
| 48 | 1     | 2     | 2      | 2     | 2     | 2      | 2      | 2     | 3     | 3      | 2      | 1      | 2      | 2      | 2      | 86  |
| 49 | 1     | 2     | 1      | 2     | 2     | 2      | 2      | 1     | 3     | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 0      | 96  |
| 50 | 2     | 2     | 2      | 3     | 2     | 2      | 2      | 1     | 2     | 3      | 2      | 1      | 3      | 2      | 1      | 89  |
| 51 | 2     | 2     | 2      | 3     | 4     | 3      | 3      | 2     | 2     | 2      | 2      | 3      | 4      | 3      | 1      | 125 |
| 52 | 1     | 2     | 2      | 3     | 4     | 3      | 2      | 0     | 2     | 2      | 3      | 1      | 3      | 2      | 0      | 89  |
| 53 | 3     | 3     | 2      | 2     | 4     | 4      | 3      | 1     | 2     | 3      | 2      | 0      | 4      | 4      | 1      | 110 |
| 54 | 3     | 1     | 3      | 0     | 0     | 0      | 3      | 2     | 2     | 0      | 2      | 0      | 2      | 3      | 0      | 68  |
| 55 | 2     | 3     | 2      | 2     | 2     | 1      | 4      | 1     | 1     | 1      | 2      | 1      | 1      | 2      | 0      | 85  |
| 56 | 3     | 1     | 1      | 3     | 4     | 3      | 1      | 0     | 0     | 4      | 1      | 1      | 4      | 4      | 0      | 95  |
| 57 | 2     | 2     | 2      | 2     | 2     | 2      | 2      | 1     | 1     | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 1      | 95  |
| 58 | 2     | 1     | 1      | 2     | 2     | 2      | 1      | 1     | 4     | 3      | 2      | 1      | 2      | 3      | 1      | 89  |
| 59 | 1     | 0     | 2      | 2     | 2     | 0      | 2      | 1     | 1     | 3      | 1      | 0      | 1      | 1      | 0      | 77  |
| 60 | 1     | 1     | 2      | 2     | 4     | 4      | 2      | 1     | 3     | 2      | 0      | 2      | 3      | 4      | 2      | 101 |
| 61 | 0     | 1     | 4      | 0     | 0     | 0      | 1      | 1     | 3     | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 0      | 56  |
| 62 | 3     | 1     | 2      | 3     | 3     | 3      | 2      | 1     | 2     | 1      | 2      | 0      | 3      | 4      | 0      | 104 |
| 63 | 2     | 2     | 2      | 3     | 3     | 3      | 2      | 2     | 3     | 4      | 2      | 2      | 2      | 3      | 0      | 120 |
| 64 | 2     | 1     | 2      | 2     | 3     | 3      | 2      | 1     | 2     | 1      | 1      | 4      | 2      | 1      | 0      | 106 |

Lampiran 2 Modul *Expressive Writing Therapy* untuk Menurunkan Derajat Stres Mahasiswa



## Latar Belakang

Periode antara remaja akhir dan dewasa awal dikenal sebagai *emerging adulthood*. Tahap ini ditandai oleh perubahan dalam berbagai aspek, seperti kognitif, emosional, fisik, dan sosial. *Emerging adulthood* umumnya berusia berkisar antara 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2015). Mahasiswa tergolong dalam fase *emerging adulthood* berdasarkan tahapan perkembangan usianya. Pada masa ini mahasiswa tidak lagi berada dalam masa remaja tetapi belum sepenuhnya masuk ke dalam dewasa, sehingga mereka merasakan perasaan *'feeling-in-between'*. Kebingungan dan ketidakstabilan emosional seringkali disebabkan oleh kondisi ini. Meskipun mereka belum mandiri secara finansial, pekerjaan, atau aspek lain dari hidup mereka, namun ada harapan dan tekanan untuk hidup sendiri dan tidak tergantung pada orang tua (Prasetyo & Triwahyuni, 2022).

Mahasiswa diharapkan memiliki pandangan yang positif, karakter yang kuat, dan kesehatan mental dan fisik. Mahasiswa juga diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan tantangan, serta pantang menyerah terhadap situasi saat ini. Namun, banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menghadapi tuntutan lingkungan mereka. Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi, banyak hal yang harus dilewati, seperti harus menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan menghadapi masalah internal dan eksternal yang dapat menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa dengan bijaksana (Gamayanti et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Firdania & Eryani (2022) pada mahasiswa berbagai universitas yang ada di Kota Bandung dengan rentang usia 18-25 tahun, menyatakan bahwa sebanyak 138 mahasiswa (75,24%) berada pada kategori stress tinggi dan 52 orang mahasiswa (24,76%) berada pada kategori stress. Peristiwa stress tersebut juga tidak luput terjadi di Universitas Bhakti Kencana yang berada di Kota Bandung. Berdasarkan data hasil wawancara dari Unit Bimbingan Konseling (Unit BK) Universitas Bhakti Kencana periode 2020-2023, Kepala Unit BK mengatakan permasalahan psikologis yang umum dialami adalah kecemasan, stress, depresi, dan keinginan bunuh diri. Adapun, Kepala Unit BK juga memaparkan permasalahan psikologis mahasiswa yang paling umum diangani adalah stress, yang mengacu pada data keluhan mahasiswa yang mendaftarkan diri ke Unit Bimbingan Konseling yaitu sebanyak 41,5% mahasiswa merasakan dan mengalami kejadian yang membuat stress, seperti permasalahan akademik, keluarga, pertemanan, dan juga minat bakat.

## Latar Belakang

Hardjana (1994) mendefinisikan stres sebagai keadaan atau kondisi yang disebabkan oleh transaksi individu dan menyebabkan orang merasakan ketidaksesuaian pada aspek biologis, kognitif psikologis, dan sosial, dari keadaan atau kondisi nyata dan tidak nyata, antara sumber stres (stresor), orang yang mengalami (the stressed), serta interaksi keduanya (transactions). Sementara itu, Sarafino & Smith (2020) menjabarkan stres juga merupakan keadaan yang disebabkan oleh interaksi antara orang-orang dan lingkungannya, yang menghasilkan persepsi kesenjangan antara sumber daya sistem sosial, psikologis, dan biologis seseorang dan tuntutan yang dipikulkan oleh keadaan mereka.

Hardjana (1994) menjelaskan bahwa gejala stres mencakup berbagai aspek, termasuk gejala biologis, intelektual, emosional, dan interpersonal. Apabila mahasiswa merasa tertekan karena tuntutan tanggung jawab dan beban yang tinggi, hal itu dapat berdampak pada dirinya sendiri. Stres biasanya memengaruhi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Stres, yang ditandai dengan rasa lemas, lesu, dan kelelahan, biasanya berdampak besar pada kesehatan fisik seseorang (Muahidin & Kurniah, 2018).

Stres memiliki dampak negatif yang serius jika tidak segera ditangani, oleh karena itu dibutuhkan suatu intervensi untuk menangani stres pada mahasiswa. Intervensi untuk penangan stres tersebut berbedanya banyak, peneliti yang menemukan berbagai cara untuk menangani penangan stres seperti *Art Therapy*, *Mindfulness*, *Psikoterapi ILHAM*, *Relaksasi Otot Progresif* dan *Terapi Musik Alam*, serta *Expressive Writing Therapy*.

Painetaker (1997) memaparkan *expressive writing* merupakan cara atau upaya untuk menempatkan pemikiran, emosi, dan pengalaman yang mendalam tentang suatu insiden atau objek yang memunculkan emosi dalam diri seseorang ke dalam tulisan. Mengubah insiden menyakitkan menjadi bahasa akan mengubah cara orang memandang insiden itu.

*Expressive writing therapy* adalah intervensi yang dipilih untuk mengurangi stres yang terlihat dalam penelitian ini. Berdasarkan penelitian Nursolehah & Rahmiani (2022), *expressive writing therapy* dipilih karena pelepasan emosi yang terjadi saat melakukan ekspresif menulis berdampak positif pada kesehatan atau kondisi fisik seseorang. *Expressive writing therapy* juga dianggap sebagai metode yang efektif sejauh ini, dan Laccetti (2007) menyatakan bahwa *expressive writing therapy* adalah jenis intervensi yang paling mudah dilakukan, diterima, dan dinikmati (dalam Nurhasanah et al., 2019).

## Peserta

Peserta pada penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Bhakti Kencana yang mengalami stres dengan kategorisasi sedang hingga tinggi.

## Luaran

Peserta penelitian memperoleh alternatif cara atau metode ketika dia mengalami perasaan tidak nyaman atau tekanan pada situasi yang menekan seperti stres yang dialami mahasiswa.

201FS02012

## Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan 3 (tiga) kali berturut-turut, peserta **WAJIB** mengikuti seluruh jadwal kegiatan.

### Hari

1. Jumat, 20 Oktober 2023
2. Sabtu, 21 Oktober 2023
3. Minggu, 22 Oktober 2023

### Waktu

1. 12.30 - Selesai
2. 13.00 - Selesai
3. 10.00 - Selesai



## Pengertian Expressive Writing

Pelatihan menulis ekspresif merupakan usaha yang dilakukan untuk mengajarkan keterampilan seseorang agar dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mendalam mengenai suatu peristiwa atau hal yang menimbulkan emosi dalam diri individu ke dalam bahasa yang akan mampu mengubah cara individu berpikir mengenai pengalamannya.

---

## Tujuan Expressive Writing

Menurut Pennabeker dan Chung (dalam Rahmawati, 2014) menulis ekspresif tujuan: menulis sikap dan perilaku, meningkatkan kreativitas, menulis motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku, mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi, dan hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.

---

## Manfaat Expressive Writing

Manfaat menulis ekspresif yaitu: meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (distorsi) yang menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.



## Tahapan Kegiatan Expressive Writing Therapy

### *RECOGNITION (INITIAL WRITING)*

Peserta diperbolehkan untuk menulis apapun yang tertlintas dalam pikiran tanpa batasan atau persiapan, termasuk kalimat dan kata-kata lain. Selain menulis, sesi ini mungkin dimulai dengan pemanasan, latihan sederhana, atau musik instrumental.

### *EXAMINATION (WRITING EXERCISE)*

*Writing exercise* ini merupakan tahap dimana proses menulis ekspresif dilakukan. Cakupan topik tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa yang emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami peserta. Selain itu topik tidak hanya berkaitan tentang topik di masa lalu akan tetapi juga di masa depan.

## SARAH FAULIA AZHARA

### *JUXTAPOSITION (FEEDBACK)*

Sebagai media refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku atau nilai yang baru serta membuat peserta memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat peserta direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama.

### *APPLICATION TO THE SELF*

Peserta didorong untuk menggunakan pengetahuan baru yang diperoleh pada tahap terakhir ini. Dengan merefleksikan kembali apa yang perlu diubah dan ditingkatkan dan apa yang perlu dipertahankan, konselor atau terapis membantu peserta dalam menggabungkan apa yang telah dipelajari selama sesi penulisan.

## Jadwal Kegiatan

| Hari | Sesi | Waktu | Kegiatan                                                                                                                                 |
|------|------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | I    | ± 45' | <b>BUILDING RAPPORT</b><br>Perkenalan, penjelasan tujuan, hak dan kewajiban peserta                                                      |
|      | II   | ± 20' | <b>PRA INTERVENSI</b><br>Penjelasan expressive writing dan pengisian lembar harian                                                       |
|      | III  | ± 45' | <b>PELAKSANAAN INTERVENSI</b><br>Memula bebas, expressive writing (pengalaman masa lalu), <i>Feedback</i>                                |
|      | IV   | ± 15' | <b>PENUTUP</b><br>Tanya jawab dan menutup intervensi                                                                                     |
| 2    | V    | ± 20' | <b>PRA INTERVENSI</b><br>Review kegiatan hari sebelumnya, tanya jawab, identifikasi masalah                                              |
|      | VI   | ± 45' | <b>PELAKSANAAN INTERVENSI</b><br>Memula bebas, expressive writing (Masa kini, hari-hari yang dilalui menjadi mahasiswa), <i>Feedback</i> |
|      | VII  | ± 15' | <b>PENUTUP</b><br>Tanya jawab dan menutup intervensi                                                                                     |
| 3    | VIII | ± 20' | <b>PRA INTERVENSI</b><br>Review kegiatan hari sebelumnya, tanya jawab, identifikasi masalah                                              |
|      | IX   | ± 55' | <b>PELAKSANAAN INTERVENSI</b><br>Memula bebas, expressive writing (Harapan di hari esok), <i>Feedback</i> , Aplikasi pada diri           |
|      | X    | ± 30' | <b>PENUTUP</b><br>Review kegiatan hari sebelumnya, tanya jawab, identifikasi harapan                                                     |

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-1: SESI I

#### A. BUILDING RAPPORT

##### • Perkenalan

Tujuan : Membangun hubungan baik antara *trainer* & fasilitator dengan subjek, maupun antar subjek sendiri agar tercipta kesepahaman dan kepercayaan.

Waktu : ± 15 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* membuka acara dengan doa dan salam
2. *Trainer* dan fasilitator memperkenalkan dirinya
3. Subjek saling mengenalkan diri ke sesama subjek

##### • Penjelasan Tujuan Intervensi

Tujuan : Agar subjek memahami tujuan dari dilaksanakannya intervensi ini dan segala proses yang akan dilakukan.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur : Fasilitator akan menjelaskan pada subjek bahwa intervensi ini merupakan salah satu upaya dalam rangka mengurangi tekanan pada situasi yang menekan seperti stres yang dialami mahasiswa.

##### • Penjelasan Aturan Bersama dalam Intervensi

Tujuan :

1. Subjek mengetahui segala hak dan kewajiban selama proses intervensi berlangsung.
2. Subjek diharapkan merasa nyaman dengan mengetahui detail dari pelaksanaan intervensi.
3. Subjek mengisi lembar *informed consent*.

Waktu : ± 20 menit

Alat :

1. Lembar *informed consent*

2. Pena

Prosedur :

1. Fasilitator akan membagikan alat tulis dan *informed consent*.
2. Fasilitator menjelaskan isi dari lembar *informed consent*.
3. Fasilitator meminta subjek membaca dengan seksama kemudian mengisi dan menandatangani *informed consent*.

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-I: SESI II

#### B. PRA INTERVENSI

##### • Penjelasan Expressive Writing

Tujuan :

1. Subjek memahami definisi dan fungsi *expressive writing*
2. Subjek mengetahui manfaat *expressive writing* untuk kesehatan terkait dengan tekanan yang dirasakan karena situasi terentu yang dialami subjek.
3. Subjek melakukan intervensi dengan nyaman dan lancar.

Waktu : ± 10 menit

Alat :

1. Powerpoint
2. Kertas
3. Pena

Prosedur :

1. *Trainer* menjelaskan tentang definisi dan manfaat *expressive writing*
2. *Trainer* menjelaskan cara cara *expressive writing*, bahwa dalam *expressive writing* subjek tidak perlu memikirkan aturan penulisan baku seperti struktur kalimat, kata baku, tanda baca dan sebagainya.
3. *Trainer* menjelaskan bahwa untuk menulis untuk menggali dan mengeksplorasi pikiran dan perasaan yang berhubungan dengan pengalamannya sesuai dengan tema penulisan di setiap sesi untuk memudahkan subjek merangkai narasi.
4. *Trainer* menjelaskan bahwa sesi menulis akan dilakukan sebanyak tiga kali selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap sesi.
5. *Trainer* menyampaikan bahwa isi tulisan hanya diketahui oleh subjek dan penulis, identitas akan dijaga kerahasiannya dan apabila bagian dari tulisan diperlukan untuk dianalisis dan dipublikasikan maka hal itu adalah dengan sepengetahuan dan persetujuan subjek.

## Kegiatan Pelatihan HARI KE-1: SESI II

### B. PRA INTERVENSI

#### • Penjelasan Pengisian *Worksheet*

Tujuan :

1. Subjek memahami cara mengisi *worksheet*
2. Subjek dapat dengan nyaman melakukan tugas menulis dengan efektif dan efisien.

Waktu : ± 10 menit

Alat :

1. *Worksheet*
2. Pena

Prosedur :

1. Fasilitator menjelaskan secara lisan kepada subjek mengenai lembar harian yang harus diisi dan menjelaskan bagaimana cara mengisinya.
2. Fasilitator memberitahu bahwa subjek tidak perlu menuliskan namanya di *worksheet*. Subjek hanya perlu memisalkan nomor urut yang nanti akan disesuaikan dengan nomor pada map tempat subjek menyimpan lembar harian.
3. Fasilitator memberikan tugas subjek dapat dengan bebas menuliskan hasil refleksi dan pengalamannya berdasarkan tema yang akan ditentukan setiap harinya. Pembatasan tema penulisan tiap hari dilakukan untuk memudahkan subjek dalam melakukan tugas menulis.

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-1: SESI III

#### C. PELAKSANAAN INTERVENSI

##### • Menulis Bebas

##### Tujuan :

1. Tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis.
  2. Membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri subjek.
- Waktu : ± 5 menit

##### Alat :

1. *Worksheet*
2. Pena

##### Prosedur :

1. Fasilitator membagikan lembar harian kepada subjek.
2. Fasilitator menjelaskan tentang metode *free writing* sebagai menulis bebas sebagai pemanasan sebelum menulis ekspresif pada subjek.
3. Subjek menulis pada lembar harian yang sebelumnya sudah dibagikan.
4. Sebelum menulis bebas, fasilitator memberikan instruksi:  
 "Sebelum masuk sesi menulis ekspresif dengan instruksi lebih spesifik, silakan Anda menulis bebas selama lima menit, apapun yang saat ini terlintas dalam pikiran dan perasaan anda tuliskan."

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-1: SESI III

#### C. PELAKSANAAN INTERVENSI

##### • Menulis Ekspresif

Tujuan : Subjek dapat menceritakan dan menggambarkan pengalaman yang menekan dan mampu mengeksplorasi pikiran dan perasaannya untuk dituangkan ke dalam tulisan.

Waktu : ± 30 menit

Alat :

1. *Worksheet*

2. Pena

3. Map tertutup

Prosedur:

1. Fasilitator membagikan map dan lembar harian kepada tiap subjek

2. Subjek menuliskan apa yang ia rasakan dan pikirkan sesuai dengan tema pengalaman masa lalu meliputi pengalaman sebelum masuk ke mahasiswa pada tingkat ini.

3. Sebelum menulis *trainer* akan membacakan instruksi sebagai berikut:

"Selama 3 hari ke depan saya harap Anda menulis, mengungkapkan, menceritakan, dan menggambarkan mengenai pikiran dan perasaan Anda yang terdalam mengenai peristiwa positif maupun negatif yang telah Anda alami lewat media tulisan. Saat menulis, saya ingin Anda dapat bebas untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran yang sesungguhnya. Semua tulisan akan sangat dijaga kerahasiaannya. Anda tidak perlu memikirkan mengenai susunan kata, alur cerita, struktur kalimat, dan lain sebagainya. Yang perlu anda lakukan adalah mulailah menulis apa saja mengenai perasaan dan pikiran Anda mengenai peristiwa tersebut hingga waktu pertemuan selesai."

4. *Trainer* menyampaikan bahwa waktu menulis telah habis. Subjek dapat melanjutkan tulisan di hari berikutnya dan memasukkan lembar harian ke dalam map tertutup.

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-1: SESI III & IV

#### C. PELAKSANAAN INTERVENSI

##### • Feedback

Tujuan :

1. Subjek dapat mengungkapkan perasaan saat menyelesaikan tulisan atau saat membaca
2. Subjek dapat memperoleh kesadaran baru dengan cara refleksi.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* memberikan waktu bagi klien merefleksikan tulisannya.
2. *Trainer* menanyakan bagaimana perasaan subjek saat menyelesaikan tulisannya.
3. *Trainer* menanyakan apa hal yang diperoleh setelah selesai menulis.

#### D. PENUTUP

##### • Tanya Jawab dan Menutup Intervensi

Tujuan :

1. Subjek dapat menanyakan dan mendapatkan jawaban mengenai segala hal yang berkaitan dengan proses intervensi, baik yang sudah terlaksana maupun yang belum. Subjek dapat mengungkapkan kesulitan apa yang dirasakan saat intervensi.

2. Fasilitator menutup intervensi dan mengucapkan terima kasih.

Waktu : ± 15 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* mempersilahkan subjek untuk bertanya atau memberi tanggapan mengenai aktivitas hari itu, fasilitator menjawab dan menanggapi kembali.
2. Fasilitator mengumpulkan kembali pena dan seluruh alat yang digunakan hari itu.
3. *Trainer* mengucapkan terima kasih karena subjek telah berbangga-sungguh dalam melaksanakan rangkaian kegiatan hari itu. *Trainer* berpesan dan mengingatkan jadwal pertemuan keesokan harinya.

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-2: SESI V

#### A. PRA INTERVENSI

##### • Review Kegiatan Hari Sebelumnya

Tujuan : *Trainer* dapat menginformasikan gambaran proses intervensi yang telah dilaksanakan pada hari sebelumnya.

Waktu : ± 5 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* mengucapkan salam pembuka dan berdoa bersama
2. *Trainer* menanyakan keadaan subjek hari itu.
3. *Trainer* menginformasikan bagaimana hasil dari kegiatan hari sebelumnya secara umum.

##### • Tanya Jawab

Tujuan : Subjek dapat menanyakan dan mendapatkan jawaban mengenai segala hal yang berkaitan dengan proses intervensi, baik yang sudah terlaksana maupun yang belum.

Waktu : ± 5 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* mempersilahkan subjek untuk bertanya tentang kegiatan yang dilakukan hari sebelumnya.
2. *Trainer* menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan subjek

##### • Identifikasi Masalah

Tujuan : Subjek dapat mengungkapkan kesulitan apa yang dialami pada intervensi sebelumnya.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* bertanya kepada subjek apa saja kesulitan yang dialami pada intervensi sebelumnya.
2. *Trainer* mempersilakan subjek untuk menceritakan kesulitannya.

SARAH FAULIA AZHARA  
201FS02012

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-2: SESI VI

#### B. PELAKSANAAN INTERVENSI

- Menulis Bebas

##### Tujuan :

1. Tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis.
  2. Membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri subjek.
- Waktu : ± 5 menit

##### Alat :

1. Worksheet
2. Pena

##### Prosedur :

1. Fasilitator membagikan lembar harian kepada subjek
2. Fasilitator menjelaskan dengan metode ceramah mengenai menulis bebas sebagai pemanasan sebelum menulis ekspresi pada subjek.
3. Subjek menulis pada lembar harian yang sebelumnya sudah dibagikan
4. Sebelum menulis bebas fasilitator memberikan instruksi: "Sebelum masuk sesi menulis ekspresi dengan instruksi lebih spesifik, silakan Anda menulis bebas selama lima menit, apapun yang saat ini terlintas dalam pikiran dan perasaan Anda tuliskanlah."

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-2: SESI VI

#### B. PELAKSANAAN INTERVENSI

##### • Menulis Ekspresif

**Tujuan :** Subjek dapat menceritakan dan menggambarkan pengalaman yang menekan dan mampu mengeksplorasi pikiran dan perasaannya untuk dituangkan ke dalam tulisan.

**Waktu :** ± 30 menit

**Alat :**

1. *Worksheet*
2. Pena
3. Map tertutup

**Prosedur :**

1. Fasilitator membagikan map dan lembar harian kepada tiap subjek.
2. Subjek menuliskan apa yang ia rasakan dan pikirkan sesuai dengan tema "Hari ini saya ingin kembali menggali, mengungkapkan, menceritakan, dan menggambarkan memori, pikiran dan perasaan Anda yang terdalam mengenai peristiwa positif maupun negatif yang telah Anda alami lewat media tulisan. Saat menulis, saya ingin Anda dapat bebas untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran yang sesungguhnya. Anda dapat mengaitkan dengan peristiwa masa lalu, menceritakan dan menggambarkan siapa Anda di masa lalu maupun siapa Anda sekarang. Semua tulisan akan sangat dijaga kerahasiaannya. Anda tidak perlu memikirkan mengenai susunan kata, alur cerita, struktur kalimat, dan lain sebagainya. Yang perlu anda lakukan adalah mulailah menulis apa saja mengenai perasaan dan pikiran Anda mengenai peristiwa tersebut hingga waktu pertemuan selesai."
3. Sebelum menulis *frame* akan membacakan instruksi sebagai berikut:

"Hari ini saya ingin Anda kembali menggali, mengungkapkan, menceritakan, dan menggambarkan memori, pikiran dan perasaan Anda yang terdalam mengenai peristiwa positif maupun negatif yang telah Anda alami lewat media tulisan. Saat menulis, saya ingin Anda dapat bebas untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran yang sesungguhnya. Anda dapat mengaitkan dengan peristiwa masa lalu, menceritakan dan menggambarkan siapa Anda di masa lalu maupun siapa Anda sekarang. Semua tulisan akan sangat dijaga kerahasiaannya. Anda tidak perlu memikirkan mengenai susunan kata, alur cerita, struktur kalimat, dan lain sebagainya. Yang perlu anda lakukan adalah mulailah menulis apa saja mengenai perasaan dan pikiran Anda mengenai peristiwa tersebut hingga waktu pertemuan selesai."

4. Fasilitator menyampaikan bahwa waktu menulis telah habis. Subjek dapat melanjutkan tulisan di hari berikutnya dan memasukkan lembar harian ke dalam map tertutup.

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-2: SESI VI & VII

#### B. PELAKSANAAN INTERVENSI

##### • Feedback

Tujuan :

1. Subjek dapat mengungkapkan perasaan saat menyelesaikan tulisan atau saat membaca
2. Subjek dapat memperoleh kesadaran baru dengan cara refleksi.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* memberikan waktu bagi klien merefleksikan tulisannya.
2. *Trainer* menanyakan bagaimana perasaan subjek saat menyelesaikan tulisannya.
3. *Trainer* menanyakan apa hal yang diperoleh setelah selesai menulis.

#### C. PENUTUP

##### • Tanya Jawab dan Menutup Intervensi

Tujuan :

1. Subjek dapat menanyakan dan mendapatkan jawaban mengenai segala hal yang berkaitan dengan proses intervensi, baik yang sudah terlaksana maupun yang belum. Subjek dapat mengungkapkan kesulitan apa yang dirasakan saat intervensi.

2. Fasilitator menutup intervensi dan mengucapkan terima kasih.

Waktu : ± 15 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* mempersilahkan subjek untuk bertanya atau memberi tanggapan mengenai aktivitas hari itu, fasilitator menjawab dan menanggapi kembali.
2. Fasilitator mengumpulkan kembali pena dan seluruh alat yang digunakan hari itu.
3. *Trainer* mengucapkan terima kasih karena subjek telah berbangga-sungguh dalam melaksanakan rangkaian kegiatan hari itu. *Trainer* berpesan dan mengingatkan jadwal pertemuan keesokan harinya.

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-3: SESI VIII

#### A. PRA INTERVENSI

##### • Review Kegiatan Hari Sebelumnya

Tujuan : *Trainer* dapat menginformasikan gambaran proses intervensi yang telah dilaksanakan pada hari sebelumnya.

Waktu : ± 5 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Fasilitator* mengucapkan salam pembuka dan berdoa bersama.
2. *Fasilitator* menanyakan keadaan subjek hari itu.
3. *Fasilitator* menginformasikan bagaimana hasil dari kegiatan hari sebelumnya secara umum.

##### • Tanya Jawab

Tujuan : Subjek dapat menyatakan segala hal yang berkaitan dengan proses intervensi, baik yang sudah dilakukan maupun yang belum.

Waktu : ± 5 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Fasilitator* mempersilakan subjek untuk bertanya tentang kegiatan yang dilakukan hari sebelumnya.
2. *Fasilitator* menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan subjek.

##### • Identifikasi Harapan

Tujuan : Subjek dapat mengungkapkan apa yang diharapkan setelah dua kali mengikuti menulis ekspresif.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Fasilitator* bertanya kepada subjek apa harapan subjek setelah mengikuti menulis ekspresif dua kali.
2. *Fasilitator* mempersilakan subjek untuk menceritakan harapannya.

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-3: SESI IX

#### B.PELAKSANAAN INTERVENSI

##### • Menulis Bebas

##### Tujuan :

1. Tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis.
2. Membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri subjek.

Waktu : ± 5 menit

##### Alat :

1. *Worksheet*
2. Pena

##### Prosedur :

1. Ca. Fasilitator membagikan lembar harian kepada subjek.
2. Fasilitator menjelaskan dengan metode Arahana mengenai menulis bebas sebagai pemanasan sebelum menulis ekspresif pada subjek.
3. Subjek menulis pada lembar harian yang sebelumnya sudah di bagikan.
4. Sebelum menulis bebas terapa akan memberikan instruksi :  
 "Sebelum masuk sesi menulis ekspresif dengan instruksi lebih spesifik, silakan Anda menulis bebas selama lima menit, apapun yang saat ini terlintas dalam pikiran dan perasaan anda tuliskan."

SARAH FAULIA AZHARA  
201FS02012

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-3: SESI IX

#### B. PELAKSANAAN INTERVENSI

##### • Menulis Ekspresif

**Tujuan :** Subjek dapat menceritakan dan menggambarkan pengalaman yang menekan dan mampu mengeksplorasi pikiran dan perasaannya untuk dituangkan ke dalam tulisan.

**Waktu :** ± 30 menit

**Alat :**

1. *Worksheet*
2. Pena
3. Map tertutup

**Prosedur :**

1. Fasilitator membagikan map dan lembar harian kepada tiap subjek.
2. Subjek menuliskan apa yang ia rasakan dan pikirkan sesuai dengan tema "Masa lalu dan masa depan".
3. Sebelum menulis *trailer* akan membacakan instruksi sebagai berikut :

"Hari ini adalah hari terakhir kita melakukan kegiatan menulis ekspresif. Saya ingin Anda lebih berani dalam menggali, mengungkapkan, menceritakan, dan menggambarkan mengenai pikiran dan perasaan Anda yang terdapat mengenai peristiwa positif maupun negatif yang telah Anda alami lewat media tulisan. Saat menulis, saya ingin Anda dapat bebas untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran yang sesungguhnya. Anda dapat mengaitkan dengan peristiwa masa lalu, menceritakan dan menggambarkan siapa Anda di masa lalu, siapa Anda sekarang maupun bagaimana Anda di masa depan. Semua tulisan akan sangat dijaga kerahasiannya. Anda tidak perlu memikirkan mengenai susunan kata, alur cerita, struktur kalimat, dan lain sebagainya. Yang perlu anda lakukan adalah mulailah menulis apa saja mengenai perasaan dan pikiran Anda mengenai peristiwa tersebut hingga waktu pertemuan selesai."

4. *Trailer* menyampaikan bahwa waktu menulis telah habis. Subjek dapat melanjutkan tulisan di hari berikutnya dan memasukkan lembar harian ke dalam map tertutup.

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-3: SESI IX

#### B.PELAKSANAAN INTERVENSI

##### • Feedback

Tujuan :

1. Subjek dapat mengungkapkan perasaan saat menyelesaikan tulisan atau saat membaca.
2. Subjek dapat memperoleh kesadaran baru dengan cara refleksi.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* memberikan waktu bagi klien merefleksikan tulisannya.
2. *Trainer* menanyakan bagaimana perasaan subjek saat menyelesaikan tulisannya.
3. *Trainer* menanyakan apa hal yang diperoleh setelah selesai menulis.

##### • Aplikasi Kepada Diri

Tujuan : Subjek didorong untuk mengaplikasikan kesadaran barunya dalam kehidupan sehari-hari.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* merefleksikan kesadaran baru yang diperoleh subjek.
2. *Trainer* menanyakan apakah klien merasakan ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah melalui menulis.
3. *Trainer* mempersilakan subjek mengungkapkan jawabannya.

SARAH FAULIA AZHARA  
201FS02012

## Kegiatan Pelatihan

### HARI KE-3: SESI X

#### C. PENUTUP

##### • Tanya Jawab

Tujuan : Subjek dapat menanyakan dan mendapatkan jawaban mengenai segala hal yang berkaitan dengan proses intervensi, baik yang sudah terlaksana maupun yang belum. Subjek dapat mengungkapkan kesulitan apa yang dirasakan saat intervensi.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur :

1. *Trainer* mempersilahkan subjek untuk bertanya atau memberi tanggapan mengenai aktivitas hari itu.
2. *Trainer* menanggapi pertanyaan subjek.

##### • Kritik dan Saran

Tujuan : Subjek dapat menyampaikan kritik dan saran terhadap pelaksanaan intervensi. Subjek dapat mengungkapkan harapannya setelah mengikuti rangkaian sesi *expressive writing*. Subjek dapat menyampaikan kesan selama intervensi diberikan.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur : *Trainer* mempersilahkan subjek untuk memberikan kritik dan saran secara bergantian sebagai bagian dari evaluasi terhadap intervensi menulis ekspresif yang telah dilakukan selama tiga hari.

##### • Penutupan Kegiatan Expressive Writing

Tujuan : Menutup rangkaian intervensi menulis dan menyampaikan terima kasih.

Waktu : ± 10 menit

Alat : -

Prosedur :

1. Fasilitator mengakhiri seluruh rangkaian intervensi dengan mengucapkan terimakasih pada subjek atas waktu dan kesediaannya mengikuti intervensi ini.
2. Fasilitator memberikan apresiasi atas kesungguhan subjek dan menutup dengan salam.



SARAH FAULIA AZHARA

201FS02012



## DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed., Issue 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof>

Firdania, N., & Eryani, R. D. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa saat Pembelajaran Daring di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 582–589. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.2239>

Gamayanti, W., Mahandianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychiatric: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 111–119. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>

Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres* (1st ed.). Kansinus.

Nurhasanah, Budiyanti, K., & Asmaharti, N. (2019). Pengaruh Belajar dan Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. <http://eprints.mercubuanayogyakarta.ac.id/4193>

Pennellaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). Expressive Writing: Words that Heal Using expressive writing to overcome traumas and emotional upheavals, resolve issues, improve health, and build resilience. In *Journal of Poetry Therapy*. Idyll Arbor. <https://doi.org/10.1080/08893675.2016.1176157>

Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Prevalensi Dan Sumber Gangguan Psikologis Pada Mahasiswa Jenjang Sarjana. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(2), 98. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.33867>

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health Psychology* (2nd ed.). Wiley.

### Lampiran 3 Materi Pelatihan

**Pelatihan Menulis Ekspresif**

**Pengertian**

SARAH FAULIA AZHARA  
201FS02012

Menulis menulis ekspresif merupakan suatu yang dilakukan untuk melepaskan ketegangan, perasaan yang dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mendalam mengenai suatu peristiwa atau hal yang telah dialami oleh diri individu itu dalam kehidupan sehari-hari yang mengubah cara individu berpikir mengenai pengalaman itu.

**Tujuan & Manfaat**

Menulis Menulis Ekspresif dan Caring menurut Fakhriyah, 2004 memiliki beberapa tujuan, manfaat, dan tujuan, diantaranya:

- Menulis menulis ekspresif yaitu mengungkapkan pemahaman diri dan emosi melalui proses ini mengungkapkan kreatifitas, emosi dan juga diri, mengungkapkan kemampuan komunikasi dan keterampilan komunikasi untuk yang berkaitan (keterampilan) yang melibatkan keterampilan, yaitu mengungkapkan kemampuan dalam mengungkapkan masalah dan beresapras.

**Manfaat Jurnal**

Manfaat Jurnal merupakan salah satu bagian dari yang memiliki peran penting yaitu sebagai alat yang sangat membantu dalam proses belajar, terutama dalam proses belajar yang melibatkan emosi seperti takut, sedih, kecewa.

Manfaat jurnal mampu mengurangi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, takut) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan ketahanan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

**BAGAIMANA TAHAPANNYA?**

**Tahapan**

Tahap menulis jurnal adalah hal yang harus dilakukan dengan menggunakan format yang benar. Tahap menulis jurnal dalam 30 hingga 60 menit, terlepas dari waktu dan cara menulis. Hasil menulis jurnal dapat dibaca lagi, tetapi dijamin dan dapat dibaca jika diikhtisarkan. Menurut dan Thompson (2007) mengklasifikasi menulis jurnal ke dalam empat tahap yaitu:

- Recognition/initial writing
- Examination/writing exercise
- Juxtaposition/feedback
- Application to the self

## Tahapan

Tujuan menulis esepriat adalah hal sederhana dengan melibatkan hal-hal yang berkaitan dengan emosi dalam 15 hingga 25 menit, terlepas dari apa yang kita lakukan. Hasil menulis esepriat tidak dapat diukur tetapi ketika diungkap dan dibaca, prosesnya akan memberikan pengalaman yang berbeda. (2007) mengklasifikasikan menulis esepriat ke dalam empat tahap yaitu:

Recognition/initial writing

Examination/writing exercise

Juxtaposition/feedback

Application to the self



SARAH FAULIA AZHARA

Graf (2004) menyatakan dalam penelitiannya bahwa dalam teori emosi memberikan penjelasan bahwa seseorang memperoleh keuntungan dari hal yang berbeda ketika mengungkapkan suatu emosi, mengekspresikan emosi lewat tulisan dapat meningkatkan kemampuan mengatasi peristiwa kehidupan yang menekan, meningkatkan insight dan self-understanding, resolusi kognitif, dan melihat pengalaman masa lalu dengan cara yang berbeda, menceritakan pengalaman emosional, memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan memasukkan akal pengalaman-pengalaman mereka.

## Thank you!

Mari kita lakukan serangkaian terapi menulis ekspresif





## Menulis Ekspresif

"Hari ini saya ingin Anda kembali menggali, mengungkapkan, menceritakan, dan menggambarkan perasaan, pikiran, dan perasaan Anda yang terdapat mengenai peristiwa positif maupun negatif yang telah Anda alami lewat media tulisan. Saat menulis, saya ingin Anda dapat bebas untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran yang sesungguhnya. Anda dapat mengaitkan dengan peristiwa masa lalu, mencernakan dan mengonfirmasi siapa Anda di masa lalu maupun siapa Anda sekarang. Semua tulisan akan sangat dijaga kerahasiannya. Anda tidak perlu menuliskan mengenai susunan kata, ejaan, struktur kalimat, dan lain sebagainya. Yang perlu Anda lakukan adalah mulai menulis apa saja mengenai perasaan dan pikiran Anda mengenai peristiwa tersebut hingga waktu pertemuan selesai."

SARAH FAULIA AZHARA  
201ES02012

Instruksi  
DAY 3

## Menulis Bebas

"Sebelum masuk sesi menulis ekspresif dengan instruksi lebih spesifik, silakan Anda menulis bebas selama lima menit, apapun yang saat ini terlintas dalam pikiran dan perasaan anda tuliskan."



## Lampiran 4 CV Pemateri

# YUNDA FITRIAN, S.PSI

PEMBICARA HEALING & PARENTING

## PROFILE

Tempat, tanggal lahir: Jakarta, 14 Februari 1987  
 Status: Menikah, 4 anak  
 Aktivitas saat ini: Penulis dan narasumber seminar psikologi  
 Pendidikan terakhir: Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (2005-2009)

## CONTACT

PHONE:  
0813-1540-9532  
 INSTAGRAM:  
@yunda\_fitriani

## PENGALAMAN KERJA

- Guru Bimbingan Konseling SD Sinar Candekia (2014-2017)
- Fasilitator Kelas Pengembangan Diri Excellent Institute (2011-2014)
- Guru Bimbingan Konseling SMA Al Azhar BSD (2010-2011)
- Guru Bimbingan Informasi Pendidikan BKS Nurul Fari (2006-2009)

## PENGALAMAN PELATIHAN

- Workshop Healing Inner Child within bersama Dis. Asep Hana Gani, Psikolog (2017)
- Workshop Ericksonian Hypnotherapy bersama Dis. Asep Hana Gani, Psikolog (2018)
- Workshop Group Therapy bersama Dis. Asep Hana Gani, Psikolog (2019)
- Preview Session Introduction to Play therapy Ericksonian Hypnotherapy bersama Alice Arianto, Psy (2020)
- Workshop Essence of Life Coaching K2 bersama Fauzan Zul Ikh, Psikolog (2022)

## PENGALAMAN NARASUMBER

- Pelatihan Writing for Healing: Kees Ibu Berdaya, 2023
- Pelatihan Menulis Cerpen SD Sinar Candekia, BSD, 2023
- Webinar Kesehatan Mental di Era Digital, Kemungkinan dan Jakarta, 2023
- Bedah Buku Parenting Tanpa Pusing: SD Al-Ma'arif Biskara, 2023
- Mengelola Emosi Jujur, TPQ Alah Falaah, Tangerang, 2022
- Mengelola Emosi Jujur untuk Mengasuh dengan Bahagia, Zoominar Jannah Family Community, 2021
- Manajemen Emosi dalam Mengasuh Buah Hati Zoominar Parenting Spirit Muslimah Community, 2021 - Renduk Muslimah 2021 dalam Acara Kajian
- Berdamai dengan Emosi di Masa Pandemi dalam Acara Kajian Online SD Islam Sinar Candekia Serpong, 2020

## Lampiran 5 Instrumen Penelitian (Kuesioner Stres)

### KUESIONER STRES

Perkenalkan saya Sarah Faulia Azhara, mahasiswi Prodi S1 Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Bhakti Kencana Bandung. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk Mata Kuliah Skripsi dengan topik stres, oleh karena itu saya mohon kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini agar membantu saya dalam penyusunan penelitian ini. Kuesioner ini terdiri dari beberapa pernyataan.

Kriteria yang dibutuhkan dalam pengisian kuesioner ini adalah:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Sosial, tidak sedang cuti atau melaksanakan perkuliahan diluar kampus atau merdeka belajar.
2. Berusia 18-25 tahun

Apabila kriteria di atas sesuai dengan kondisi anda, saya mohon kesediaan anda untuk mengisi setiap pernyataan dengan jujur. Seluruh identitas dan data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan akan digunakan untuk keperluan penelitian saya saja.

Jika anda setuju untuk mengisi kuesioner ini, silakan pilih "Ya, saya bersedia" pada pilihan di bawah. Perlu diketahui bahwa pengisian kuesioner ini dilakukan tanpa adanya keterpaksaan. Jika ada pertanyaan, anda dapat menghubungi saya melalui email [201fs02012@bku.ac.id](mailto:201fs02012@bku.ac.id) atau whatsapp 087764851678.

Terimakasih atas kesediaanya mengisi kuesioner ini.

- Setelah membaca pernyataan di atas, apakah anda bersedia menjadi responden pada penelitian ini?

YA/TIDAK\*

\*Lingkari salah satu yang merupakan jawaban anda.

### IDENTITAS DIRI

Nama :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Fakultas dan Prodi :  
 Semester/Angkatan :  
 No.Whatsapp :

### PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Berilah tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai **dengan keadaan, perasaan, dan pikiran saudara**, dari lima pilihan yang disediakan yaitu:

**SS** : Bila pernyataan tersebut **Sangat Sering** saudara alami  
**S** : Bila pernyataan tersebut **Sering** saudara alami  
**KK** : Bila pernyataan tersebut **Kadang-Kadang** saudara alami  
**J** : Bila pernyataan tersebut **Jarang** saudara alami  
**TP** : Bila pernyataan tersebut **Tidak Pernah** saudara alami

Usahakanlah untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan pernyataan ini.

**Contoh :**

| No | Pernyataan               | TP | J | KK | S | SS |
|----|--------------------------|----|---|----|---|----|
| 1  | Saya merasa sakit kepala |    |   |    |   | √  |

**= SELAMAT MENGERJAKAN =**

**Dalam satu minggu ini, seberapa sering anda mengalami hal-hal yang tercantum di bawah ini, silakan isi sesuai dengan petunjuk pengisian.**

| No | PERNYATAAN                                                          | TP | J | KK | S | SS |
|----|---------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|----|
| 1  | Akhir-akhir ini saya mudah lupa                                     |    |   |    |   |    |
| 2  | Saya mudah marah                                                    |    |   |    |   |    |
| 3  | Saya senang mencari kesalahan orang lain                            |    |   |    |   |    |
| 4  | Saya makan dengan teratur setiap harinya                            |    |   |    |   |    |
| 5  | Saya fokus pada apapun yang saya kerjakan                           |    |   |    |   |    |
| 6  | Saya selalu menepati janji                                          |    |   |    |   |    |
| 7  | Saya sering merasa punggung menegang                                |    |   |    |   |    |
| 8  | Saya merasa sulit untuk tidur nyenyak                               |    |   |    |   |    |
| 9  | Saya merasa rileks                                                  |    |   |    |   |    |
| 10 | Saya sulit membuat keputusan ketika dalam masalah                   |    |   |    |   |    |
| 11 | Saya suka bercanda dengan teman-teman                               |    |   |    |   |    |
| 12 | Saya merasa cemas berlebihan terhadap segala sesuatu                |    |   |    |   |    |
| 13 | Saya gugup                                                          |    |   |    |   |    |
| 14 | Saya bisa menghadapi masalah saya                                   |    |   |    |   |    |
| 15 | Saya menutup diri secara berlebihan                                 |    |   |    |   |    |
| 16 | Saya merasa telah kehilangan kepercayaan pada orang lain            |    |   |    |   |    |
| 17 | Saya senang ketika bertemu dengan teman-teman saya                  |    |   |    |   |    |
| 18 | Saya merasa jantung saya berdebar kencang ketika memikirkan tugas   |    |   |    |   |    |
| 19 | Pola makan saya tidak teratur                                       |    |   |    |   |    |
| 20 | Saya tidak mengalami kesulitan untuk tidur                          |    |   |    |   |    |
| 21 | Saya merasa sulit untuk menentukan hal yang harus saya prioritaskan |    |   |    |   |    |
| 22 | Saya tidak tertarik mendengarkan lelucon                            |    |   |    |   |    |
| 23 | Pikiran saya tenang saat menghadapi masalah                         |    |   |    |   |    |
| 24 | Saya mudah tersinggung                                              |    |   |    |   |    |
| 25 | Saya sering mengkritik orang lain                                   |    |   |    |   |    |
| 26 | Saya merasa bahagia dengan keadaan saya                             |    |   |    |   |    |
| 27 | Saya sering menyerang teman saya dengan kata-kata tajam             |    |   |    |   |    |
| 28 | Saya tidak mau diganggu                                             |    |   |    |   |    |
| 29 | Saya terlalu sering berkeringat                                     |    |   |    |   |    |

|    |                                                                   |  |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 30 | Kulit saya lebih sensitif dari biasanya                           |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya mengalami gangguan pencernaan                                |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya merasa segar                                                 |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya merasa lesu dan tak bersemangat                              |  |  |  |  |  |
| 34 | Pikiran saya hanya dipenuhi satu permasalahan saja                |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya tidak mengalami progres dalam hal apapun yang saya kerjakan  |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya dapat mengerjakan pekerjaan saya dengan baik                 |  |  |  |  |  |
| 37 | Saya merasa tidak mampu menghadapi segalanya                      |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya merasa sedih dengan keadaan saya                             |  |  |  |  |  |
| 39 | Saya merasa putus asa                                             |  |  |  |  |  |
| 40 | Saya dapat mengendalikan emosi saya tetap stabil                  |  |  |  |  |  |
| 41 | Saya mudah membatalkan janji dengan orang lain                    |  |  |  |  |  |
| 42 | Saya tidak mau mengajak teman lain mengobrol seputar masalah saya |  |  |  |  |  |
| 43 | Saya merasa tidak ada yang bisa mengerti keadaan saya             |  |  |  |  |  |
| 44 | Saya percaya orang-orang di sekitar saya mendukung saya           |  |  |  |  |  |
| 45 | Saya mengalami sembelit akhir-akhir ini                           |  |  |  |  |  |
| 46 | Pikiran saya kacau                                                |  |  |  |  |  |
| 47 | Saya gelisah ketika mendekati tenggang waktu penyelesaian tugas   |  |  |  |  |  |
| 48 | Saya tidak suka ketika teman saya lebih berhasil                  |  |  |  |  |  |

**=TERIMA KASIH=**

Lampiran 6 Data Hasil Kuesioner Stres

**Pretest Subjek Aitem 1-16**

| NO | ITL 1 | EMO 1 | ITP 1 | BIO 1 | ITL2 | ITP 2 | BIO 2 | BIO 3 | BIO4 | ITL 3 | ITL 4 | EMO 2 | EMO3 | EMO 4 | ITP 3 | ITP 4 |
|----|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 1  | 2     | 2     | 1     | 2     | 1    | 1     | 3     | 1     | 2    | 3     | 1     | 4     | 2    | 1     | 0     | 3     |
| 2  | 2     | 3     | 0     | 2     | 2    | 1     | 2     | 3     | 2    | 3     | 1     | 4     | 4    | 2     | 2     | 3     |
| 3  | 3     | 4     | 0     | 2     | 2    | 1     | 4     | 4     | 4    | 0     | 1     | 4     | 4    | 2     | 4     | 3     |
| 4  | 4     | 2     | 0     | 3     | 3    | 0     | 4     | 4     | 3    | 4     | 2     | 4     | 4    | 1     | 2     | 2     |
| 5  | 3     | 3     | 1     | 3     | 1    | 2     | 3     | 1     | 2    | 3     | 0     | 3     | 2    | 1     | 1     | 2     |
| 6  | 3     | 4     | 2     | 2     | 2    | 2     | 2     | 3     | 2    | 3     | 0     | 4     | 3    | 1     | 4     | 3     |
| 7  | 2     | 2     | 0     | 2     | 1    | 1     | 1     | 2     | 2    | 2     | 2     | 3     | 3    | 3     | 3     | 3     |
| 8  | 4     | 4     | 2     | 2     | 2    | 1     | 1     | 3     | 2    | 4     | 0     | 4     | 2    | 0     | 1     | 3     |
| 9  | 2     | 4     | 1     | 3     | 2    | 1     | 2     | 2     | 2    | 3     | 2     | 4     | 3    | 2     | 3     | 4     |
| 10 | 0     | 4     | 2     | 2     | 2    | 2     | 4     | 4     | 4    | 3     | 0     | 3     | 3    | 2     | 3     | 0     |
| 11 | 2     | 3     | 0     | 2     | 2    | 1     | 4     | 3     | 2    | 2     | 0     | 4     | 3    | 2     | 1     | 2     |
| 12 | 2     | 2     | 1     | 4     | 2    | 2     | 1     | 1     | 1    | 4     | 1     | 3     | 3    | 1     | 1     | 2     |
| 13 | 1     | 4     | 0     | 3     | 0    | 0     | 4     | 4     | 2    | 0     | 1     | 4     | 2    | 0     | 3     | 4     |
| 14 | 1     | 1     | 1     | 0     | 0    | 0     | 2     | 1     | 1    | 4     | 0     | 4     | 4    | 1     | 3     | 4     |
| 15 | 4     | 2     | 2     | 3     | 2    | 0     | 2     | 4     | 3    | 1     | 0     | 4     | 4    | 1     | 2     | 2     |
| 16 | 3     | 3     | 1     | 2     | 2    | 0     | 3     | 3     | 3    | 3     | 1     | 4     | 2    | 2     | 2     | 3     |
| 17 | 3     | 2     | 0     | 3     | 2    | 0     | 3     | 3     | 2    | 1     | 2     | 3     | 4    | 2     | 3     | 3     |
| 18 | 2     | 3     | 1     | 4     | 2    | 2     | 3     | 2     | 2    | 2     | 1     | 2     | 2    | 1     | 1     | 1     |

**Pretest Subjek Aitem 17 – 33**

| NO | ITP 5 | BIO 5 | BIO 6 | BIO 7 | ITL 5 | ITL 6 | ITL 7 | EMO 5 | EMO 6 | EMO 7 | ITP 6 | ITP 7 | BIO 8 | BIO 9 | BIO 10 | BIO 11 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 1  | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 1     | 3     | 2     | 1     | 2     | 0     | 1     | 3     | 1     | 1      | 2      |
| 2  | 1     | 2     | 3     | 3     | 3     | 1     | 3     | 3     | 1     | 2     | 0     | 3     | 3     | 3     | 2      | 2      |
| 3  | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 4     | 3     | 0     | 2     | 2     | 2     | 4     | 3     | 2      | 2      |
| 4  | 1     | 3     | 4     | 3     | 4     | 2     | 2     | 2     | 1     | 0     | 0     | 4     | 2     | 3     | 3      | 2      |
| 5  | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 1     | 3     | 1     | 1     | 1      | 3      |
| 6  | 1     | 4     | 3     | 1     | 3     | 2     | 2     | 4     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 1     | 1      | 3      |
| 7  | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 3     | 1     | 0     | 3     | 0     | 1     | 1     | 1     | 2      | 3      |
| 8  | 0     | 3     | 4     | 2     | 3     | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 3     | 2      | 2      |
| 9  | 1     | 4     | 4     | 2     | 3     | 1     | 4     | 1     | 2     | 3     | 0     | 2     | 2     | 1     | 4      | 2      |
| 10 | 0     | 3     | 4     | 0     | 2     | 4     | 4     | 3     | 4     | 1     | 3     | 4     | 2     | 2     | 3      | 0      |
| 11 | 1     | 4     | 2     | 2     | 2     | 1     | 4     | 2     | 2     | 1     | 2     | 1     | 2     | 2     | 2      | 2      |
| 12 | 1     | 0     | 3     | 3     | 3     | 0     | 3     | 2     | 1     | 1     | 0     | 2     | 3     | 3     | 1      | 2      |
| 13 | 0     | 4     | 2     | 1     | 0     | 0     | 4     | 2     | 0     | 4     | 0     | 0     | 4     | 4     | 4      | 2      |
| 14 | 1     | 4     | 1     | 3     | 1     | 1     | 4     | 3     | 1     | 1     | 0     | 3     | 3     | 4     | 1      | 4      |
| 15 | 2     | 4     | 4     | 4     | 2     | 1     | 3     | 1     | 2     | 3     | 0     | 2     | 3     | 1     | 0      | 3      |
| 16 | 0     | 3     | 3     | 3     | 2     | 0     | 2     | 3     | 2     | 3     | 1     | 2     | 1     | 0     | 3      | 2      |
| 17 | 0     | 2     | 3     | 2     | 4     | 2     | 3     | 0     | 1     | 2     | 0     | 2     | 2     | 0     | 0      | 0      |
| 18 | 1     | 2     | 4     | 1     | 3     | 1     | 3     | 2     | 3     | 2     | 0     | 1     | 1     | 0     | 1      | 2      |

**Pretest Subjek Aitem 17 – 33**

| <b>N<br/>O</b> | <b>ITL<br/>8</b> | <b>ITL<br/>9</b> | <b>ITL1<br/>0</b> | <b>ITL<br/>11</b> | <b>EMO<br/>8</b> | <b>EMO<br/>9</b> | <b>EMO<br/>10</b> | <b>EMO<br/>11</b> | <b>ITP<br/>8</b> | <b>ITP<br/>9</b> | <b>ITP<br/>10</b> | <b>ITP<br/>11</b> | <b>BIO<br/>12</b> | <b>ITL<br/>12</b> | <b>EMO<br/>12</b> | <b>ITP<br/>12</b> | <b>SU<br/>M</b> |
|----------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 1              | 2                | 1                | 1                 | 3                 | 1                | 3                | 1                 | 2                 | 2                | 2                | 2                 | 1                 | 3                 | 3                 | 2                 | 0                 | 84              |
| 2              | 3                | 3                | 3                 | 2                 | 3                | 3                | 0                 | 2                 | 1                | 1                | 3                 | 1                 | 2                 | 3                 | 3                 | 0                 | 104             |
| 3              | 3                | 2                | 2                 | 2                 | 3                | 3                | 3                 | 2                 | 2                | 3                | 4                 | 2                 | 2                 | 2                 | 3                 | 0                 | 120             |
| 4              | 4                | 2                | 2                 | 1                 | 2                | 2                | 1                 | 2                 | 1                | 4                | 3                 | 2                 | 4                 | 3                 | 4                 | 0                 | 115             |
| 5              | 2                | 1                | 1                 | 1                 | 2                | 3                | 2                 | 2                 | 1                | 2                | 2                 | 1                 | 1                 | 2                 | 2                 | 2                 | 86              |
| 6              | 2                | 2                | 0                 | 2                 | 3                | 3                | 3                 | 2                 | 1                | 2                | 4                 | 2                 | 4                 | 4                 | 2                 | 0                 | 110             |
| 7              | 2                | 1                | 2                 | 2                 | 3                | 4                | 3                 | 2                 | 0                | 2                | 2                 | 3                 | 1                 | 3                 | 2                 | 0                 | 89              |
| 8              | 4                | 3                | 3                 | 2                 | 2                | 4                | 4                 | 3                 | 1                | 2                | 3                 | 2                 | 0                 | 4                 | 4                 | 1                 | 110             |
| 9              | 3                | 2                | 1                 | 2                 | 2                | 3                | 3                 | 2                 | 1                | 2                | 1                 | 1                 | 4                 | 2                 | 1                 | 0                 | 106             |
| 10             | 3                | 4                | 2                 | 1                 | 3                | 4                | 3                 | 2                 | 2                | 0                | 2                 | 0                 | 3                 | 4                 | 3                 | 0                 | 113             |
| 11             | 2                | 2                | 2                 | 2                 | 2                | 2                | 2                 | 2                 | 1                | 1                | 2                 | 2                 | 2                 | 2                 | 3                 | 1                 | 95              |
| 12             | 1                | 3                | 1                 | 1                 | 2                | 2                | 1                 | 3                 | 1                | 1                | 3                 | 1                 | 2                 | 2                 | 2                 | 0                 | 85              |
| 13             | 0                | 0                | 0                 | 0                 | 0                | 2                | 4                 | 4                 | 4                | 4                | 4                 | 0                 | 2                 | 4                 | 2                 | 0                 | 93              |
| 14             | 3                | 3                | 1                 | 1                 | 3                | 4                | 3                 | 1                 | 0                | 0                | 4                 | 1                 | 1                 | 4                 | 4                 | 0                 | 95              |
| 15             | 3                | 3                | 1                 | 2                 | 3                | 3                | 3                 | 2                 | 1                | 2                | 1                 | 2                 | 0                 | 3                 | 4                 | 0                 | 104             |
| 16             | 2                | 0                | 0                 | 1                 | 4                | 3                | 2                 | 2                 | 1                | 2                | 3                 | 1                 | 3                 | 4                 | 4                 | 0                 | 99              |
| 17             | 2                | 2                | 2                 | 1                 | 2                | 2                | 2                 | 1                 | 1                | 3                | 3                 | 2                 | 0                 | 2                 | 2                 | 0                 | 86              |
| 18             | 2                | 2                | 3                 | 2                 | 2                | 2                | 1                 | 4                 | 1                | 1                | 1                 | 2                 | 1                 | 1                 | 2                 | 0                 | 85              |

**Posttest Subjek Aitem 1 – 16**

| NO | ITL 1 | EMO 1 | ITP 1 | BIO 1 | ITL2 | ITP 2 | BIO 2 | BIO 3 | BIO4 | ITL 3 | ITL 4 | EMO 2 | EMO3 | EMO 4 | ITP 3 | ITP 4 |
|----|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 1  | 1     | 2     | 0     | 2     | 1    | 1     | 2     | 1     | 1    | 1     | 0     | 2     | 1    | 1     | 0     | 3     |
| 2  | 1     | 1     | 1     | 3     | 3    | 3     | 1     | 1     | 3    | 1     | 3     | 1     | 1    | 3     | 1     | 1     |
| 3  | 2     | 2     | 0     | 1     | 2    | 1     | 2     | 2     | 2    | 3     | 1     | 3     | 3    | 2     | 3     | 2     |
| 4  | 0     | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 1     | 1     | 0    | 1     | 1     | 1     | 1    | 0     | 1     | 1     |
| 5  | 2     | 1     | 0     | 2     | 1    | 2     | 3     | 1     | 1    | 2     | 1     | 2     | 2    | 1     | 2     | 1     |
| 6  | 3     | 3     | 2     | 2     | 2    | 2     | 1     | 2     | 2    | 3     | 0     | 4     | 3    | 1     | 4     | 3     |
| 7  | 1     | 1     | 0     | 3     | 1    | 1     | 2     | 1     | 1    | 2     | 1     | 2     | 2    | 2     | 2     | 3     |
| 8  | 2     | 3     | 1     | 2     | 2    | 1     | 1     | 2     | 1    | 4     | 0     | 4     | 3    | 1     | 1     | 3     |
| 9  | 1     | 2     | 0     | 2     | 2    | 1     | 3     | 1     | 3    | 3     | 2     | 3     | 3    | 2     | 3     | 3     |
| 10 | 0     | 4     | 2     | 2     | 2    | 2     | 3     | 3     | 2    | 2     | 0     | 3     | 3    | 2     | 3     | 0     |
| 11 | 2     | 2     | 0     | 3     | 2    | 1     | 2     | 2     | 2    | 2     | 0     | 2     | 2    | 1     | 0     | 0     |
| 12 | 2     | 1     | 2     | 3     | 2    | 1     | 3     | 0     | 0    | 3     | 1     | 3     | 2    | 0     | 1     | 2     |
| 13 | 0     | 4     | 0     | 2     | 0    | 0     | 4     | 4     | 2    | 0     | 0     | 4     | 4    | 0     | 4     | 2     |
| 14 | 1     | 1     | 0     | 0     | 0    | 0     | 1     | 2     | 1    | 3     | 0     | 3     | 1    | 1     | 1     | 3     |
| 15 | 4     | 2     | 0     | 3     | 2    | 0     | 3     | 4     | 2    | 2     | 0     | 3     | 3    | 1     | 1     | 2     |
| 16 | 3     | 3     | 1     | 2     | 2    | 0     | 3     | 3     | 2    | 3     | 1     | 3     | 2    | 2     | 2     | 3     |
| 17 | 2     | 2     | 1     | 3     | 2    | 1     | 2     | 1     | 1    | 0     | 2     | 2     | 2    | 2     | 4     | 2     |
| 18 | 2     | 3     | 1     | 3     | 2    | 1     | 1     | 1     | 2    | 3     | 0     | 2     | 1    | 1     | 1     | 1     |

**Posttest Subjek Aitem 17 – 33**

| NO | ITP 5 | BIO 5 | BIO 6 | BIO 7 | ITL 5 | ITL 6 | ITL 7 | EMO 5 | EMO 6 | EMO 7 | ITP 6 | ITP 7 | BIO 8 | BIO 9 | BIO 10 | BIO 11 | ITL 8 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 1  | 0     | 1     | 2     | 0     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     | 0     | 1     | 1     | 0     | 0      | 1      | 1     |
| 2  | 3     | 1     | 1     | 3     | 1     | 1     | 3     | 1     | 1     | 3     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1      | 3      | 1     |
| 3  | 1     | 2     | 0     | 2     | 3     | 1     | 2     | 2     | 1     | 2     | 1     | 2     | 3     | 2     | 3      | 2      | 1     |
| 4  | 0     | 1     | 0     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 1     | 1     | 0     | 0      | 0      | 1     |
| 5  | 2     | 1     | 2     | 2     | 1     | 0     | 3     | 3     | 0     | 1     | 0     | 2     | 1     | 1     | 1      | 1      | 2     |
| 6  | 1     | 3     | 3     | 1     | 3     | 2     | 2     | 4     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2      | 0      | 3     |
| 7  | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 2     | 1     | 0     | 2     | 0     | 2     | 1     | 1     | 1      | 3      | 1     |
| 8  | 0     | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 3     | 2     | 2     | 1      | 2      | 3     |
| 9  | 2     | 4     | 1     | 3     | 2     | 1     | 3     | 3     | 1     | 2     | 1     | 3     | 3     | 2     | 3      | 3      | 2     |
| 10 | 1     | 3     | 4     | 0     | 3     | 2     | 0     | 4     | 4     | 1     | 3     | 3     | 3     | 4     | 2      | 1      | 3     |
| 11 | 0     | 2     | 4     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 4     | 3     | 2     | 2     | 2      | 2      | 2     |
| 12 | 1     | 0     | 3     | 3     | 2     | 0     | 2     | 2     | 1     | 0     | 1     | 2     | 3     | 3     | 0      | 2      | 0     |
| 13 | 1     | 4     | 2     | 2     | 0     | 0     | 3     | 2     | 0     | 2     | 2     | 4     | 4     | 4     | 4      | 2      | 2     |
| 14 | 1     | 3     | 0     | 4     | 1     | 0     | 3     | 1     | 1     | 0     | 0     | 4     | 4     | 3     | 1      | 4      | 1     |
| 15 | 1     | 3     | 4     | 3     | 2     | 1     | 3     | 2     | 1     | 3     | 0     | 2     | 2     | 0     | 1      | 3      | 2     |
| 16 | 0     | 2     | 3     | 3     | 2     | 0     | 1     | 3     | 1     | 2     | 1     | 2     | 1     | 0     | 3      | 2      | 3     |
| 17 | 1     | 1     | 3     | 1     | 4     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 0     | 3     | 3     | 0     | 2      | 1      | 1     |
| 18 | 0     | 2     | 4     | 0     | 1     | 1     | 3     | 2     | 2     | 2     | 0     | 1     | 1     | 1     | 0      | 2      | 1     |

**Posttest Subjek Aitem 34 – 48**

| NO | ITL 9 | ITL10 | ITL 11 | EMO 8 | EMO 9 | EMO 10 | EMO 11 | ITP 8 | ITP 9 | ITP 10 | ITP 11 | BIO 12 | ITL 12 | EMO 12 | ITP 12 | SUM |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 1  | 1     | 1     | 1      | 0     | 2     | 1      | 1      | 2     | 2     | 2      | 1      | 2      | 1      | 1      | 0      | 51  |
| 2  | 1     | 1     | 3      | 1     | 1     | 1      | 3      | 1     | 1     | 1      | 3      | 1      | 1      | 1      | 1      | 76  |
| 3  | 2     | 1     | 2      | 2     | 2     | 2      | 2      | 1     | 3     | 2      | 2      | 1      | 2      | 3      | 0      | 88  |
| 4  | 0     | 0     | 0      | 1     | 0     | 0      | 0      | 0     | 2     | 2      | 0      | 1      | 0      | 2      | 0      | 22  |
| 5  | 1     | 1     | 1      | 2     | 2     | 1      | 1      | 1     | 2     | 3      | 0      | 0      | 2      | 1      | 0      | 65  |
| 6  | 2     | 0     | 2      | 3     | 3     | 3      | 2      | 1     | 2     | 4      | 1      | 2      | 3      | 2      | 0      | 103 |
| 7  | 1     | 1     | 2      | 2     | 2     | 2      | 2      | 1     | 2     | 2      | 2      | 1      | 2      | 2      | 0      | 70  |
| 8  | 4     | 2     | 2      | 4     | 4     | 4      | 2      | 1     | 2     | 4      | 2      | 1      | 4      | 4      | 1      | 104 |
| 9  | 1     | 1     | 1      | 2     | 2     | 2      | 2      | 1     | 2     | 2      | 2      | 3      | 2      | 3      | 0      | 99  |
| 10 | 4     | 3     | 1      | 3     | 3     | 4      | 0      | 2     | 0     | 2      | 0      | 3      | 4      | 3      | 0      | 106 |
| 11 | 1     | 2     | 1      | 0     | 1     | 2      | 1      | 0     | 2     | 2      | 0      | 2      | 2      | 2      | 0      | 77  |
| 12 | 3     | 0     | 0      | 2     | 1     | 0      | 3      | 1     | 1     | 3      | 1      | 0      | 2      | 1      | 1      | 70  |
| 13 | 0     | 0     | 4      | 0     | 2     | 2      | 0      | 4     | 4     | 0      | 0      | 2      | 2      | 0      | 0      | 88  |
| 14 | 1     | 0     | 1      | 1     | 1     | 1      | 1      | 0     | 1     | 1      | 3      | 1      | 1      | 3      | 0      | 65  |
| 15 | 1     | 2     | 1      | 4     | 2     | 2      | 2      | 0     | 2     | 2      | 1      | 2      | 3      | 4      | 0      | 93  |
| 16 | 0     | 0     | 1      | 4     | 3     | 3      | 2      | 1     | 2     | 3      | 1      | 3      | 4      | 4      | 0      | 95  |
| 17 | 2     | 0     | 1      | 2     | 2     | 2      | 2      | 0     | 0     | 2      | 1      | 0      | 2      | 2      | 1      | 77  |
| 18 | 0     | 1     | 1      | 1     | 1     | 0      | 3      | 0     | 2     | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 0      | 61  |

Lampiran 7 Daftar Hadir Peserta *Expressive Writing Therapy***DAFTAR HADIR PESERTA *EXPRESSIVE WRITING THERAPY***

Pelaksanaan : Hari Ke 1

Hari / Tanggal : Jumat, 20 Oktober 2023

| No | Nama Lengkap | NIM      | Angkatan | Program Studi      |
|----|--------------|----------|----------|--------------------|
| 1  | HD           | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 2  | SSQ          | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 3  | NBH          | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 4  | KD           | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 5  | SM           | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 6  | HNM          | 231***** | 2023     | Ilmu<br>Komunikasi |
| 7  | SPM          | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 8  | SNA          | 221***** | 2022     | Psikologi          |
| 9  | WLA          | 221***** | 2022     | Psikologi          |
| 10 | MT           | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 11 | GSK          | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 12 | AMP          | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 13 | SNA          | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 14 | MAAZ         | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 15 | AFI          | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 16 | N            | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 17 | AS           | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 18 | NSF          | 201***** | 2020     | Psikologi          |

### DAFTAR HADIR PESERTA *EXPRESSIVE WRITING THERAPY*

Pelaksanaan : Hari Ke 2

Hari / Tanggal : Sabtu, 21 Oktober 2023

| No | Nama Lengkap          | NIM      | Angkatan | Program Studi      |
|----|-----------------------|----------|----------|--------------------|
| 1  | KD                    | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 2  | HNM                   | 231***** | 2023     | Ilmu<br>Komunikasi |
| 3  | WLA                   | 221***** | 2022     | Psikologi          |
| 4  | GSK                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 5  | SPM                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 6  | SNA                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 7  | SNA                   | 221***** | 2022     | Psikologi          |
| 8  | MAAZ                  | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 9  | SSQ                   | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 10 | MT                    | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 11 | N                     | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 12 | HD                    | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 13 | NBH                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 14 | AS                    | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 15 | SM                    | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 16 | AMP                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 17 | AFI ( <i>hybrid</i> ) | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 18 | NSF ( <i>hybrid</i> ) | 201***** | 2020     | Psikologi          |

### DAFTAR HADIR PESERTA *EXPRESSIVE WRITING THERAPY*

Pelaksanaan : Hari Ke 2

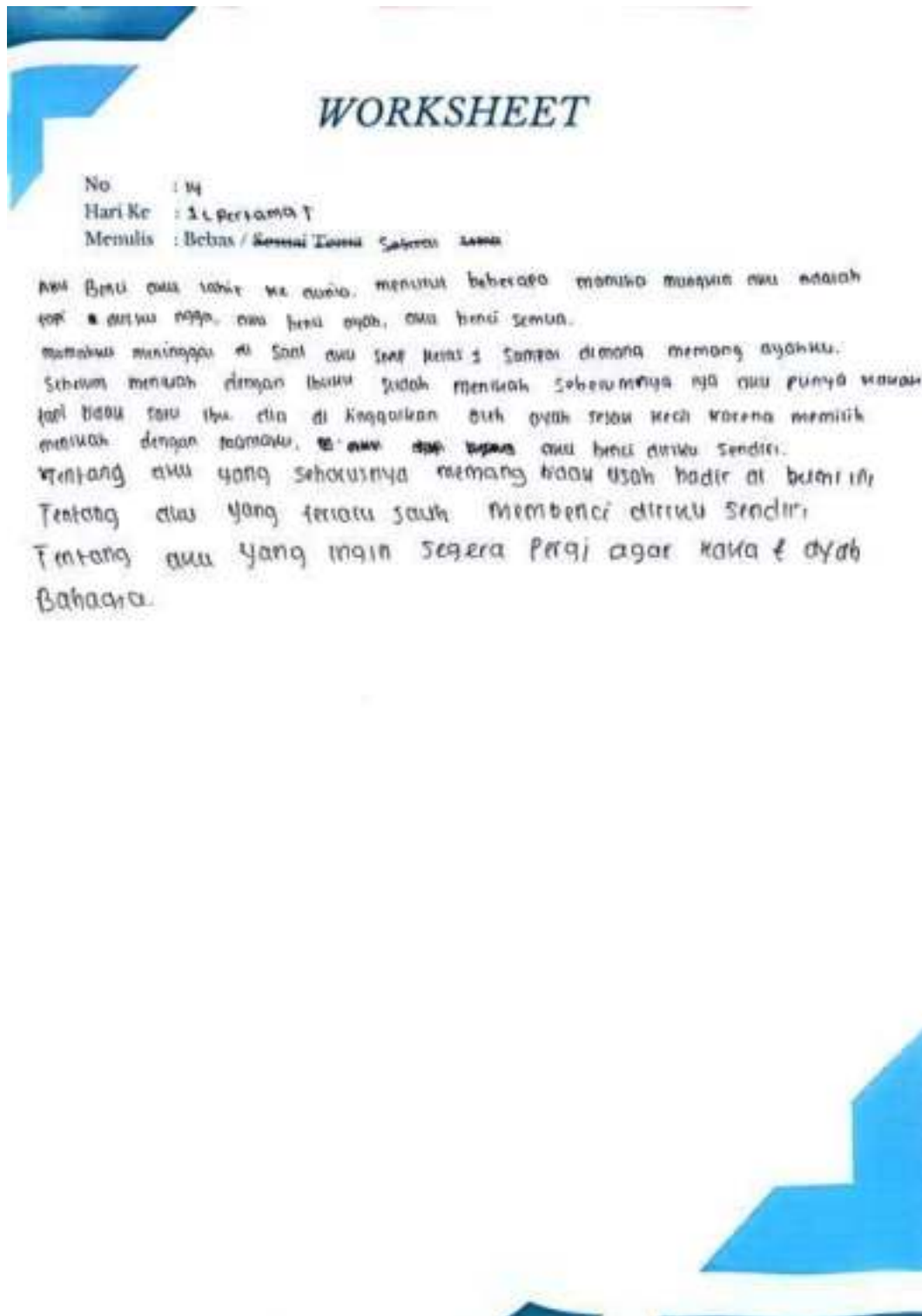
Hari / Tanggal : Sabtu, 21 Oktober 2023

| No | Nama Lengkap          | NIM      | Angkatan | Program Studi      |
|----|-----------------------|----------|----------|--------------------|
| 1  | AMP                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 2  | SSQ                   | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 3  | HD                    | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 4  | KD                    | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 5  | NBH                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 6  | GSK                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 7  | SM                    | 221***** | 2022     | Psikologi          |
| 8  | MT                    | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 9  | SNA                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 10 | AS                    | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 11 | SNA                   | 221***** | 2022     | Psikologi          |
| 12 | N                     | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 13 | MAAZ                  | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 14 | WLA                   | 221***** | 2022     | Psikologi          |
| 15 | NSF                   | 201***** | 2020     | Psikologi          |
| 16 | SMP                   | 231***** | 2023     | Psikologi          |
| 17 | HNM                   | 231***** | 2023     | Ilmu<br>Komunikasi |
| 18 | AFI ( <i>hybrid</i> ) | 201***** | 2020     | Psikologi          |

Lampiran 8 Lembar *Informed Consent*

# Lampiran 9 *Worksheet Expressive Writing Therapy*

Hari ke 1



**WORKSHEET**

No. : 14  
 Hari Ke : 1. Persamaan  
 Menulis : Bebas / Koneksi Antara Sabar dan Lupa

Aku Bersuamu tahu ya aku, menurut beberapa masalah mungkin aku adalah  
 top & aku ngga. aku bersuamu, aku bersuamu semua.  
 masalah mungkin di saat aku saat ini & saat ini aku memang aku.  
 Selain masalah dengan ibuku sudah masalah sebenarnya ya aku punya masalah  
 tapi tidak tahu itu dia di kagalkan oleh ayah sejak kecil karena memilih  
 menikah dengan ayahnya, & aku dari rumah aku bersuamu sendiri.  
 Tentang aku yang sebenarnya memang aku udah badir di rumah ini,  
 Tentang aku yang merasa sudah membenci diriku sendiri,  
 Tentang aku yang ingin segera pergi agar aku & ayah  
 Bahagia.

## WORKSHEET

No : 17  
 Hari Ke : 1  
 Menulis : Bebas (Sesuai Tema)

Untuk, Tika, lo orang orang  
 terbaik dalam hidup gua, makasih  
 mau jadi sahabat gua, ngobatin  
 perasaan & kepajangan gua. Kalian  
 jauh kalian sempat atahlah anugrah  
 oleh dari Tuhan. Perkenalkan awal pertemuan  
 di sini, guekan pernah gua lupa.  
 Kalian bagian dari hidup gua, kepriangan  
 adalah yg pakebutah di gua yang

Apaga, bangsat ngantunya kayanya unnik, bangsat bangsat orang yang hal-hal sekeras.  
 dalam hidup gua tapi gua bisa-bisa kehabisan mereka. Mereka yang selalu  
 ada banget gua tiap kali inget yg dulu-dulu. Gatau bales atau gimana  
 ya gua, kaffi sayang mereka, effort yg mereka kaffi buat gua, gua  
 bisa fit in gitu aja. Dan sekarang hidup gua penuh kesemburan, kerna  
 kali ya? ahaha. Tapi kalau inget waktu itu, gua juga ga bisa apa-apa,  
 gua ngucapin diri gua selalu kaku, ga worth it buat orang lain.  
 plus ngelid tapi kayanya kurang ajar ga fit? Gue belum nuan,  
 gue belum siap, gue takut orang kenal gua, gua takut mereka jadi  
 korban gua selanjutnya. Tapi gua juga gemau sendiri. Tolong  
 maafin gua ya. Gue emg sebersengsek ini. Mant kalo kalian harus  
 ketemu parasit kaya gua makasih pernah hadir, ngajarin gua, ngadarin  
 gua berapa bagian aja manusia gitu diuntung ini. Dan best foto  
 orang yang harus nanggung dampak dari trauma gua, gua tau ko  
 lo sama sekali ga salah, lo bukan gatau trauma gua, gua tau  
 trigger lo yang bikin gua trigger trauma adalah sebuah ketidak  
 pengajaran. Maaf gua pernah ngebenci lo, ignore kehadiran lo,  
 dan bikin lo ga ngucapin buat ada gua. Gue mau berdamai,  
 gua mau berdamai sama lo, perlahan gua mulai menerima  
 diri gua, menerima segala hal yang mungkin jadi sumber pengakit  
 hati diri gua. Tujur, gua belum berani ngutarain permintaan  
 maaf, gua masih malu sama diri gua, gua harap bakal tiba waktunya buat  
 gua bisa ngutarain segala yg gua rasain ke diri lo, kufalah pemaafan yg teguh bismillah  
 ini, maaf banget, maaf...

Hari Ke 2

## WORKSHEET

No. : 06  
Hari Ke : 2  
Menulis : Bebas / Sesuai Tema

Saya ini sama merasa senang ya, selain gak terima bantuk kanker  
 orang-orang dan ditumak aman damai. Jadi saya merasa bahagia  
 sekali apa lagi ya, ROKOKNYA naman tenang gak bantuk+ampas  
 semoga kedepannya saya bisaontrol diri. Saya Sehat. Saat ini.



hari ini bertemu kangen sama seseorang yang pernah satu  
 kelas jadi waktu kemungkinannya dia bisa bertemu setiap hari,  
 jadi bagus.

dan dari itu : Sehari - Sehari Suka Orang - Orang yang lagi dia suka,  
ditinggalkan ~~dia~~ - ya, kan ini peleni dan panjang umur  
dan dia ini khususnya buat ketan orang tua Suka

dan buat dari ~~satu~~<sup>satu</sup> kuantitas untuk keperluan  
sangat banyak semoga berhasil tetap waktu belajarnya  
tidak bisa ngorot di teliti - ~~atau~~<sup>atau</sup> satu

~~AMM~~ AMM...

tapi kalau nanya kehidupan saat ini, alhamdulillah saya merasa keluar zona nyaman dari diri saya walaupun itu berbeda sama ya tapi gapura saya terima kehidupan saya saat ini tapi ketika menerima 100% itu sangat bangga banget jadi saya tuh dah terima tapi masih ada...

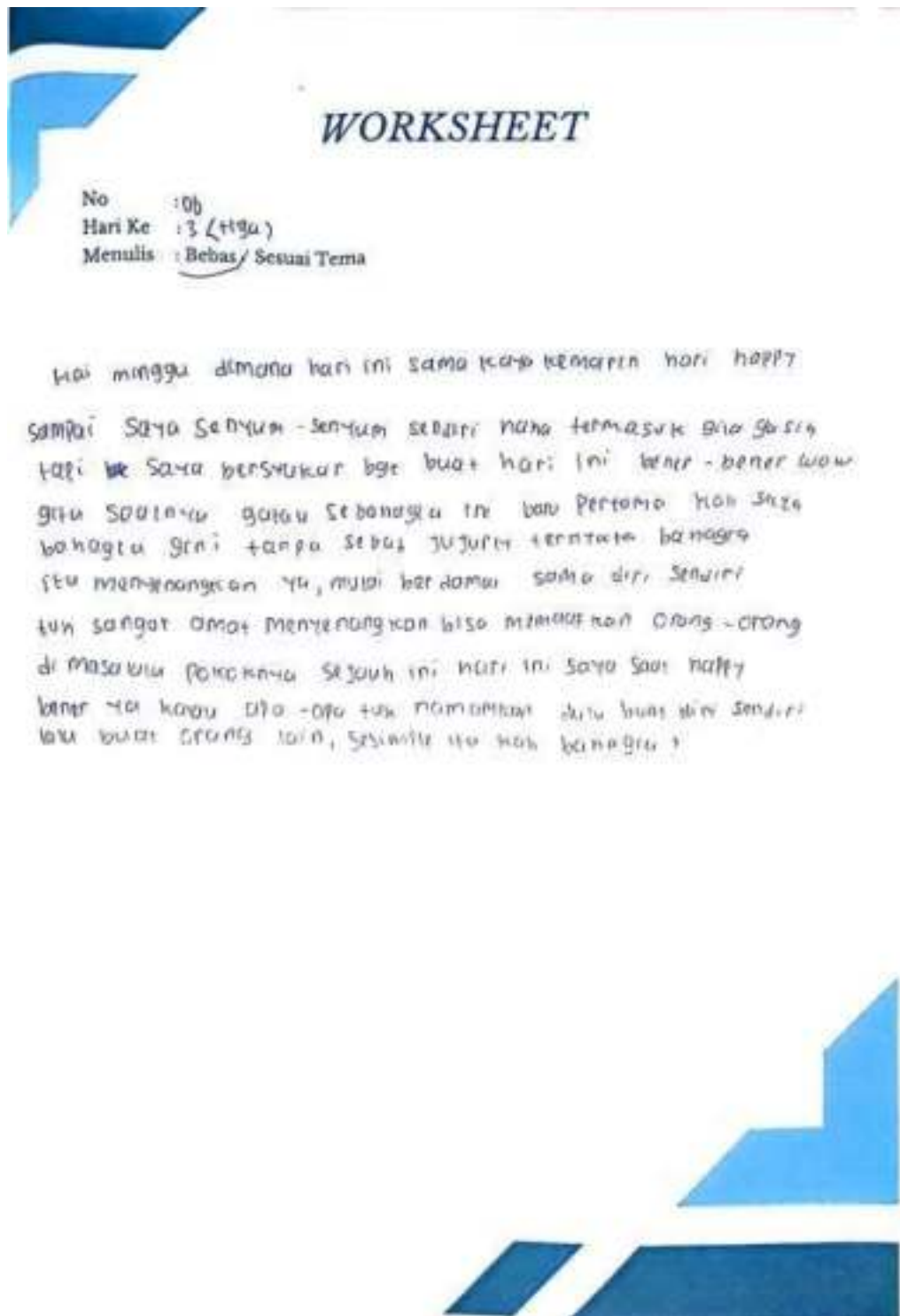
## WORKSHEET

No : 07  
 Hari Ke : 2  
 Menulis : Bebas / Sesuai Tema

Kehidupan Saat Ini

Saat ini aku ngerasain perubahan dalam diri aku sih. aku bisa lebih happy, menikmati hidup aku. karena teman-teman ngisual aku hidup aja gitu. Jadi kalo aku sendiri lagi di rumah, dan misal ada yg ngingetin tentang trauma ku. aku dancut lagi sih tapi aku bangga sama diri aku, karena udah bisa sampai sekarang bisa ngelakutin semuanya. aku tau ini ga bertahan cilihi ko. masih panjang banget. tapi aku gaboleh cape buat ngemangatin diri aku bahwa dunia akan baik-baik aja. aku happy juga sama Rizky orang yang selalu nemenin aku support aku juga. klo pernah berfikir dulu anak 18 karena kita gresita seperti kemarin. aku selalu berharap sekarang dan sampai nanti aku selalu bahagia sama Rizky. dia adalah teman, sahabat, keluarga, pacar buat aku semuanya deh. aku happy banget. semoga yg terakhir selalu di ajak aku dan Rizky. dia orang yg baik banget. dia yg bantu aku buat dan ngej aku dan aku pilih dan alhamdulillah juga aku dikeluarga orang-orang yang baik. keluarga Rizky juga baik banget terutama Mamanya. Super baik. aku berharap itu gak akan pernah berubah sampai kapanpun. tapi aku juga selalu berfikir, apakah bisakah aku bisa senibah? apakah nanti bisakah aku ini bakal ngej ke anak-anak aku nanti juga. aku saat ini emng ngerasa cape tapi alhamdulillahnya aku selalu sama orang-orang yang baik banget. Setelah menulis ini aku emang gada perasaan sedih si. aku nulis ini dgn keadaan aku yg lagi happy. dan aku lagi bangga aja sama diri aku. hebat banget bisa bertahan sampai saat ini. ga mudah buat sampai sini. jadi aku nulis ini dgn keadaan senang. karena di kehidupan sekarang ini aku udah mulai terima semuanya sih. aku belajar banyak. aku yakin semua bakal baik-baiknya. Seandainya kayak flat aja gitu sekarang. aku juga udah bisa sedih terus hihi. aku mau coba terima dan bersyukur. Allah udah aku sama orang-orang yang baik. walaupun pasti ada sedih dan masalahnya gitu. tapi aku coba jalani semuanya dgn ikhlas happy. karena ya itu aku yakin everything is gonna be okay! Semangat buat aku y! terima kasih juga buat orang-orang yang udah baik untuk aku. aku juga gak akan berhenti dalam jalan yg terbaik mungkin semua udah baik sampai sekarang (bless you all) ☺

Hari ke 3



## WORKSHEET

No : 06  
 Hari Ke : 3 (tiga)  
 Menulis : Bebas / Sesuai Tema

hai minggu dimana hari ini sama kayak kemarin hari happy  
 sampai saya senyum-senyum sendiri naha termasuk gila gila  
 tapi ya saya bersyukur bgt buat hari ini bener-bener wow  
 gitu soalnya gitu sebagian itu baru pertama kali saya  
 bahagia gitu tanpa sebab apapun ternyata bahagia  
 itu menyenangkan ya, mulai berdamai sama diri sendiri  
 tuh sangat amat menyenangkan bisa memahami orang-orang  
 di masa lalu karena sejauh ini hari ini saya sad happy  
 bener ya kayak dia-orang tuh memahami diri buat diri sendiri  
 baru buat orang lain, semakin itu tuh bahagia

## WORKSHEET

No : 14  
 Hari Ke : 3  
 Menulis : Bebas / Sesuai Tema

### " HARAPAN "

di tahun depan aku sudah genap 20 tahun dimana harapan  
 aku agar suatu bisa mandiri, Canggih yang mandiri ini aku harap  
 suatu bisa hokoki, maaf karena aku tidak memaksakan  
 diri, dengan hai: kucir, dan maaf untuk November  
 aku mau hepi hepi hepi hepi hepi hepi hepi hepi hepi  
 mendengar pun enggan. semoga di tahun november tahun: berkahnya  
 jadi ada lagi kejudian serupa. cukup 2017/2018

semoga Canggih pintar, bisa membanggakan am mamah  
 Mamah. Canggih dan Cita: Canggih ini semoga tercapai untuk  
 mamah. semoga harapan yang tidak ku tulis di sini terjawab juga.

Terima kasih Canggih Sumbang Nanyah.  
 sudah merangkul semua ini. Semoga! masih banyak  
 tugas yang harus kamu selesaikan- D

October  
 2023

G

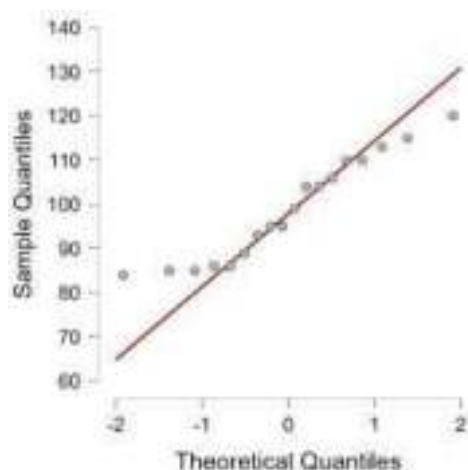
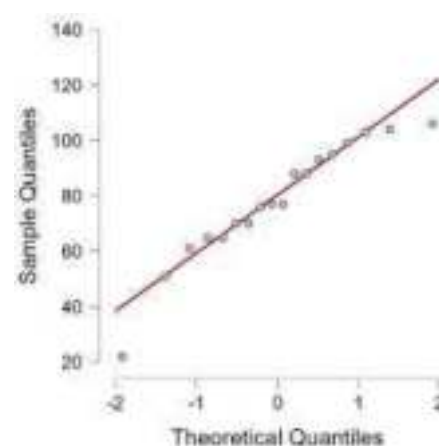
## Lampiran 10 Dokumentasi Pelatihan

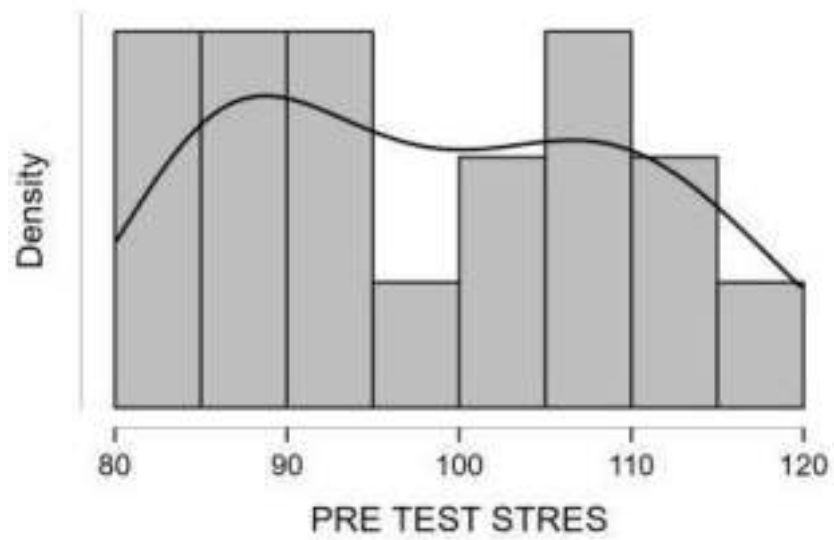
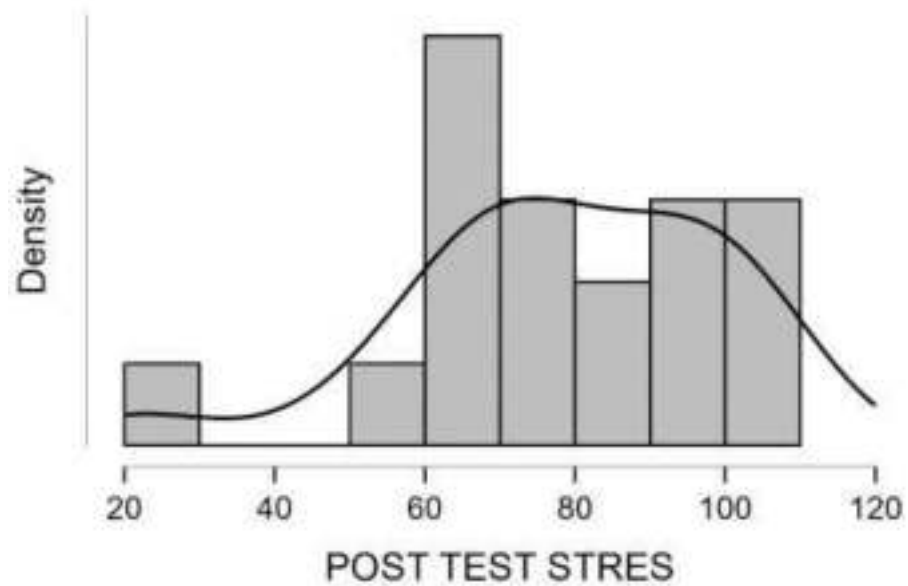


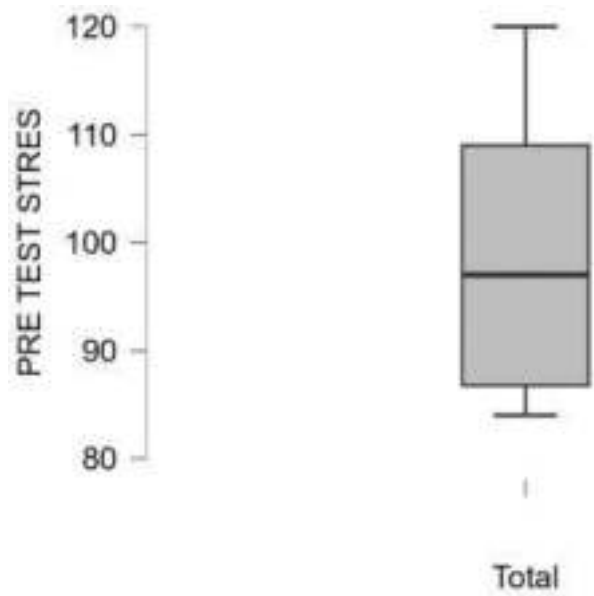
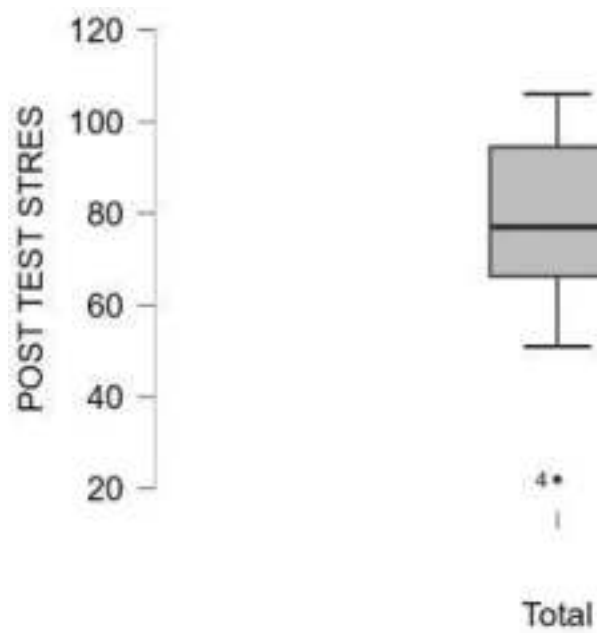
Lampiran 11 Hasil Olah Data JASP Uji Normalitas *Shapiro Wilk***Descriptive Statistics**

|                                | <b>PRE TEST STRES</b> | <b>POST TEST STRES</b> |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Valid                          | 18                    | 18                     |
| Missing                        | 0                     | 0                      |
| Mode                           | a 85.000              | 65.000                 |
| Median                         | 97.000                | 77.000                 |
| Mean                           | 98.833                | 78.333                 |
| 95% CI Mean Upper              | 104.272               | 88.269                 |
| 95% CI Mean Lower              | 93.394                | 68.397                 |
| Std. Deviation                 | 11.774                | 21.508                 |
| Skewness                       | 0.241                 | -0.923                 |
| Std. Error of Skewness         | 0.536                 | 0.536                  |
| Kurtosis                       | -1.295                | 1.286                  |
| Std. Error of Kurtosis         | 1.038                 | 1.038                  |
| <b>Shapiro-Wilk</b>            | <b>0.923</b>          | <b>0.930</b>           |
| <b>P-value of Shapiro-Wilk</b> | <b>0.146</b>          | <b>0.193</b>           |
| Minimum                        | 84.000                | 22.000                 |
| Maximum                        | 120.000               | 106.000                |

<sup>a</sup> More than one mode exists, only the first is reported

**Q-Q Plots****PRE TEST STRES****POST TEST STRES**

**Distribution Plots****PRE TEST STRES****POST TEST STRES**

**BOXPLOTS****PRE TEST STRES****POST TEST STRES**

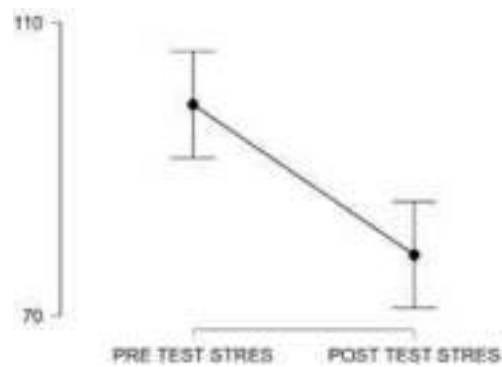
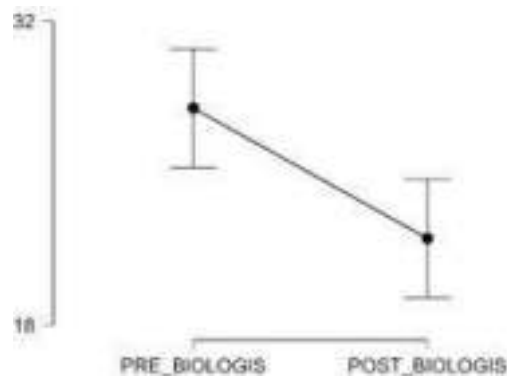
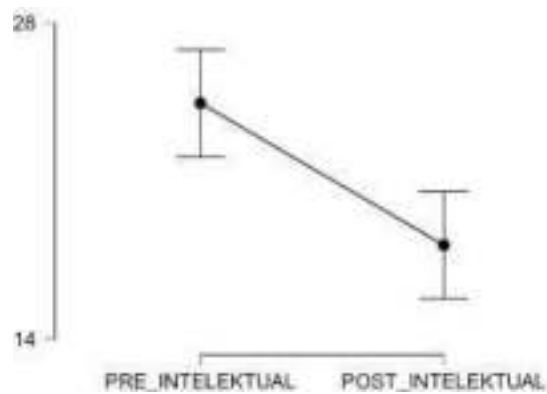
Lampiran 12 Hasil Olah Data JASP Uji Hipotesis Paired Sample T-Test

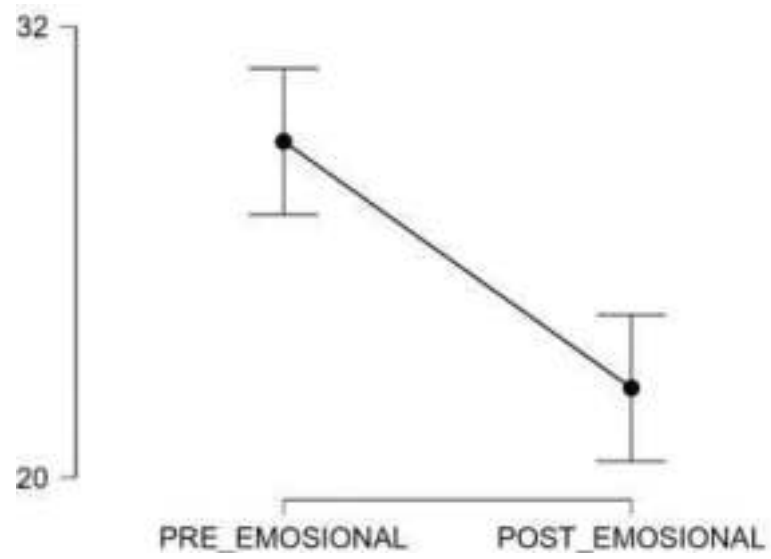
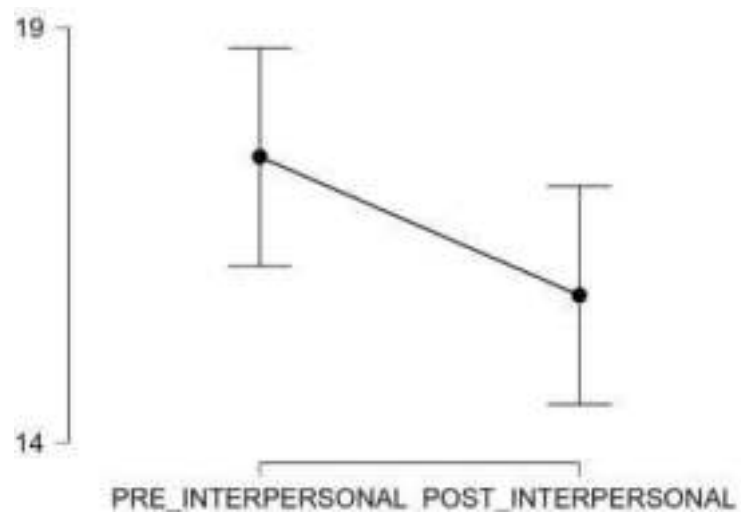
Paired Samples T-Test ▼

| Measure 1         |   | Measure 2          | t     | df | p      | Mean Difference | SE Difference | 95% CI for Mean Difference |       |
|-------------------|---|--------------------|-------|----|--------|-----------------|---------------|----------------------------|-------|
|                   |   |                    |       |    |        |                 |               | Lower                      | Upper |
| PRE TEST STRES    | - | POST TEST STRES    | 4.216 | 17 | < .001 | 20.500          | 4.862         | 12.041                     | ∞     |
| PRE_BIOLOGIS      | - | POST_BIOLOGIS      | 3.277 | 17 | 0.002  | 6.000           | 1.831         | 2.815                      | ∞     |
| PRE_INTELEKTUAL   | - | POST_INTELEKTUAL   | 3.948 | 17 | < .001 | 6.278           | 1.590         | 3.512                      | ∞     |
| PRE_EMOSIONAL     | - | POST_EMOSIONAL     | 5.027 | 17 | < .001 | 6.556           | 1.304         | 4.287                      | ∞     |
| PRE_INTERPERSONAL | - | POST_INTERPERSONAL | 1.890 | 17 | 0.038  | 1.667           | 0.882         | 0.132                      | ∞     |

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that Measure 1 is greater than Measure 2. For example, PRE TEST STRES is greater than POST TEST STRES.

Note. Student's t-test.

**Descriptives Plots****PRE TEST STRES - POST TEST STRES****PRE\_BIOLOGIS - POST\_BIOLOGIS****PRE\_INTELEKTUAL - POST\_INTELEKTUAL**

**PRE\_EMOSIONAL - POST\_EMOSIONAL****PRE\_INTERPERSONAL - POST\_INTERPERSONAL**

## Lampiran 13 Kartu Bimbingan



Fakultas Ilmu Sosial  
Universitas  
Bhakti Kencana

1No. Dok.02.64.00/FRM-GI/AKD-SPM



## KARTU BIMBINGAN TUGAS-AKHIR-I/TUGAS AKHIR II

|                  |                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------|
| Pembimbing Utama | : Nur Rakhmanto Haryana, S.Psi., M.Psi., Psikolog |
| Nama Mahasiswa   | : Sarah Fauila Azhari                             |
| NPM              | : 201FS02012                                      |
| Bidang Ilmu      | : Psikologi Klinis / Psikologi Kesehatan          |

| No | Hari/Tanggal      | Waktu         | Tempat        | Materi                                                                                                                            | Paraf Dosen |
|----|-------------------|---------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1  | 29 November, 2023 | 09.00 – 10.00 | RE 101        | Review hasil penelitian, perbaiki Bab I                                                                                           | <i>Ant</i>  |
| 2  | 13 Desember, 2023 | 08.15 – 09.15 | WhatsApp      | Perubahan referensi stress untuk Bab I dan Bab II                                                                                 | <i>Ant</i>  |
| 3  | 30 Desember, 2023 | 14.00 – 15.00 | WhatsApp      | Revisi Bab I dan Bab II, tambahkan prevalensi stress, wawancara, tambahkan keurikan IWT, alannya apa                              | <i>Ant</i>  |
| 4  | 12 Januari, 2024  | 09.00 – 10.00 | Dekanat FISOS | Revisi Bab III dan Hasil, perhatikan format skripsi untuk bab III, tambahkan variabel ekstraneous, tambahkan persentase perubahan | <i>Ant</i>  |
| 5  | 24 Januari, 2024  | 16.00 – 17.00 | WhatsApp      | Review Hasil dan Pembahasan, perbaiki penggunaan analisis data                                                                    | <i>Ant</i>  |
| 6  | 1 Februari, 2024  | 11.00 – 12.00 | WhatsApp      | Feedback pembahasan: sesuaikan dengan dinamika di Bab II                                                                          | <i>Ant</i>  |
| 7  | 9 Februari, 2024  | 13.00 – 14.00 | WhatsApp      | Feedback: pembahasan: tambahkan penelitian terdahulu, hasil wawancara, atau observasi selama kegiatan                             | <i>Ant</i>  |
| 8  | 16 Februari, 2024 | 08.30-09.30   | WhatsApp      | Feedback keseluruhan, tambahkan daftar Pustaka, lampiran, dan tawar                                                               | <i>Ant</i>  |
|    |                   |               |               |                                                                                                                                   |             |
|    |                   |               |               |                                                                                                                                   |             |

Catatan : Kartu ini harus dibawa setiap kali melakukan bimbingan dan harus diisi oleh dosen pembimbing.

## Lampiran 14 Hasil Turnitin

| Turnitin Skripsi - Sarah Faulla Azhara |                                                                      |              |                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| ORIGINALITY REPORT                     |                                                                      |              |                |
| 25%                                    | 24%                                                                  | 8%           | 9%             |
| SIMILARITY INDEX                       | INTERNET SOURCES                                                     | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |
| MATCHING SOURCES                       |                                                                      |              |                |
| 1                                      | eprints.mercubuana-yogya.ac.id<br>Internet Source                    | 2%           |                |
| 2                                      | etheses.uin-malang.ac.id<br>Internet Source                          | 2%           |                |
| 3                                      | text-id.123dok.com<br>Internet Source                                | 1%           |                |
| 4                                      | digilib.uinsby.ac.id<br>Internet Source                              | 1%           |                |
| 5                                      | docplayer.info<br>Internet Source                                    | 1%           |                |
| 6                                      | Submitted to University of Northumbria at Newcastle<br>Student Paper | 1%           |                |
| 7                                      | digilib.uin-suka.ac.id<br>Internet Source                            | <1%          |                |
| 8                                      | doaj.org<br>Internet Source                                          | <1%          |                |
| 9                                      | nanopdf.com<br>Internet Source                                       | <1%          |                |

## Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup



## SARAH FAULIA AZHARA

SARJANA PSIKOLOGI

### PROFIL PRIBADI

Seseorang yang tertarik dengan isu kesehatan mental yang didukung dengan kemampuan leadership, empati, dan komunikasi, ingin menjadi seorang yang bermanfaat bagi sesama dengan ilmu yang dimilikinya.

### HARD SKILL

Microsoft Office  
Analisis data statistik  
Petyajian data

### INFORMASI KONTAK

Alamat : Jalan Gagak dalam No. 82 RT 31/14,  
Krt. Sadang Serang, Kec. Coblong,  
Bandung, Jawa Barat , Indonesia 40133.  
No. Telp. 087764851678  
Email: fauliazhara@gmail.com  
Instagram : @sarahfauliazhara

### PENGALAMAN KERJA

#### PERSONAL ASSISTANT

CCI (Confidential Consulting Indonesia) | Des 2020 - Sekarang

- Membantu persiapkan talent mapping Aka Edu
- Membuat appointment klien dengan psikolog
- Membuat invoice dan menyikap data klien
- Bekerja sama dengan tim untuk melaksanakan pelayanan pasien
- Tester Tes Psikologi (KET, Gaiter, WFT, Pauli, Paen Kestek, MBIS, WIT, Priting, DICE, DICT)
- Membantu persiapkan materi kegiatan BENDR Kabupaten Perwakarta

#### INTERNSHIP USB

Asisten Praktikum | Mar 2023 - Jul 2023

- Mendampingi pelaksanaan praktikum tes keahliannya
- Membantu penjelasan mengenai administrasi dan skoring alat tes (RPPG, WISC, WBI, CRT, WFT, dan Tiki)
- Meningkatkan laporan praktikum
- Melakukan hasil penelitian kepada dosen pengampu

#### Kemahasiswaan USB & Bimbingan Konseling | Jan 2021 - April 2024

- Membuat appointment klien dengan konselor
- Operator akun pembelajaran universitas & rekam jejak PEM
- Mengurus kegiatan kemahasiswaan
- Membantu surat perjanjian dari kemahasiswaan
- Admin akun Instagram kemahasiswaan akk
- Membuat TOR kegiatan kekolaborasi dan webinar kemahasiswaan
- Mengkoordinasikan kegiatan webinar kemahasiswaan

#### TUTOR

Les Privat | Des 2019 - Sekarang

- Memberikan belajar sesuai mata pelajaran bagi siswa SD

### RIWAYAT AKADEMIS

#### UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

Prodi Psikologi | Sep 2020 - Maret 2024  
IPK: 3,56

#### UNIVERSITAS PERTAMINA

Prodi Teknik Perminyakan | Aug 2017 - Nov 2019  
IPK: 3,45

#### SMA NEGERI 3 BANDUNG

MIPA | 2014 - 2017

### PENGALAMAN ORGANISASI

Sekretaris Jendral, Dewan Perwakilan Mahasiswa FOSIS  
Universitas Bhakti Kencana | Jul 2022 - Des 2023

Wakil Ketua Himpunan Mahasiswa Psikologi Kesehatan (HEMANPSIKES)  
Universitas Bhakti Kencana | Aug 2021 - Jul 2022

Bendahara Forum Mahasiswa FOSIS  
Universitas Bhakti Kencana | Des 2020 - Jul 2021

Staff Departemen Learning Centre MIPA UP  
Universitas Pertamina | Jul 2019 - Nov 2019

Staff Departemen Kemasruhan MIPA UP  
Universitas Pertamina | Des 2018 - Jul 2019