

## DAFTAR PUSTAKA

- Akidawati, Wahed. (2018). Studi Pembinaan Kokurikuler siswa di SMK Negeri 1 Watansoppeng. *Seminar Nasional Administrasi Pendidikan & Manajemen Pendidikan*, 245.
- Al Irsyad. (2013, mei 15). Sekolah Indonesia. *Sekolah Kita*, p. 35.
- Asmani. (2017). *FULLDAY SCHOOL*. Depok: AR-RUZZ MEDIA.
- Astutu. (2020). Pelaksanaan Program Pendidikan Full Day School di SMA. *Jurnal Kegiatan*.
- Baharun. (2018). Pendidikan Full Day School dalam Perspektif Epistemologi Muhammad Abid Al-Jabiri. *Potensia Jurnal kependidikan Islam*, 1-22.
- Behrman. (2004). Evaluating preschool programs when length of exposure to the program varies: A nonparametric approach. *Review of economics and statistics*, 108-132.
- Benawa. (2018). The effectiveness of full day school system for students character building. *IOP conference Series: Materials science and engineering*.
- BKKBN. (2022). Remaja, Ingat pahami Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah dan Cegah Penyakit Menular Seksual. *t pahami Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah dan Cegah Penyakit Menular Seksual*.
- Bolton (2004). *Writing Cures: An introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. New York: Brunner Routledge.
- Bulechek, Gloria. (2016). *Nursing Interventions Classification (NIC) Edisi Bahasa Indonesia. 6th edition*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STiKes) Notokusumo Yogyakarta.
- Cameron. (1998). Expression of Stressful Experiences Through Writing: Effect of a self regulation Manipulation for pessimists and Optimists. *Health Psychology*. In L. & Cameron, *Expression of Stressful Experiences Through Writing: Effect of a self regulation Manipulation for pessimists and Optimists. Health Psychology* (pp. 84-92).
- Chandra. (2019). *Stres Adaptasi Dan Manajemen Stres. Pertama*. Denpasar: Nuha Medika.
- Cohen. (2007). *Research Methods in Education*. New York: Routledge.
- Danarti. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Vol I No.I*.

- Direktorat Jenderal Pencegahan dan pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, Juli 14). Dokumen Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease. *Coronavirus*.
- Estuningtyas. (2018). *Kesehatan Jiwa Remaja*. Yogyakarta: Psikosain.
- Esty Aryani Safithry. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 40-47.
- Farda. (2018). Kepribadian Remaja Pada Keluarga Single Parent di Rt 03 Rw 01 Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru. *State Islamic University Of Sultan Syarif Kasim Riau*, 11-26.
- Fauzia. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 238-248.
- Fijianto. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Spiritual Well Being Warga Binaan Pemasarakatan Laki-laki di Lembaga Pemasarakatan Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 109-114.
- Fikri. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah pada Remaja. *Jurnal Humanitas*, 103-122.
- Foulk. (1996). *Incorporating Expressive Writing into the Classroom*. Minneapolis: University of Minnesota.
- Gainau. (2021). *Perkembangan remaja dan problematikannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Gumantan. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAAGAN*, 196-205.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Husnu Abadi.
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Heru, Syamsudin. (2019). Relationship Between the Application of a Full Day School System and Stress Levels in Junior High School. *Jurnal Ners* , 374-377.
- Kaufman, Scott Berry. (2009). *The psychology of creative writing*. New York: Cambridge University Press.
- Kemenkes. (2017). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Kepala Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2021). *sehatNegeriku*. Retrieved from Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis->

media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/

- Kemenkes RI. (2022). kesehatan reproduksi remaja : permasalahan dan upaya pencegahan.
- Kendall, Hammen. (1998). *Abnormal Psychology: Understanding Human Problems. Second Edition*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Laila Faried, Saragih. (2018). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert. *PSIKOVIDYA* .
- Lidwina. (2016). *Efektivitas Expressive Writing sebagai Reduktor Psikological Distres*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Syamsu, Yusuf. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Lumban Gaol. (2016). Teori Stress: Stimulus, Respons dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 1-11.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nasrudin. (2020). Dampak Isolasi Sosial Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Remaja : Aktivitas, Emosional, Stress-Adaptasi dan Strategi Koping Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia. *Jurnal EduNursing, Vol.4, No.2*.
- Nikmatur, Ridha. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*.
- Ningsih, Chistiana. (2017). Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorego. *Jurnal BK Unesa*, 163-174.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangaribuan. (2016). Persepsi Perawat Terhadap Prinsip-Prinsip Etik Dalam Pelaksanaan Tindakan Keperawatan di ICU Rumah Sakit Tk. II Putri Hijau Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan, Voll, No. 1*, 38.
- Pennebaker, James. (2013). *Ketika Diam Bukan emas; Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Bandung: Mizan.

- Pennebaker, James. (2016). *Opening up by writing it down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York London: The Guilford Press.
- Pennebaker, James. (2007). *Expressive Writing and Its Links To Mental and Physical Health*. in H. S Friedman (E.d) *Oxford handbook of health psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pennebaker, James. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science. *American Psychological Association*, 162-166.
- Pennebaker, James. (1997). *writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science*. Bandung: Mizan.
- Pennebaker, James. (2002). *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Bandung: Mizan.
- Pennebaker, J. (2013). *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Bandung: Mizan.
- Permendikbud. (2017, Juni 13). *Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017 Tentang Hari Sekolah*. Retrieved from Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017 Tentang Hari Sekolah: <http://dinasdikbud.tebokab.go.id/2017/06/permendikbud-nomor-23-tahun-2017.html>
- PISA. (2015). *Result Students Well-being Volume 3*. Paris: OECD Publishing.
- Potter, Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4, Volume 1, Alih Bahasa, Asih, Y., dkk*. Jakarta: EGC.
- Potter, Perry. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stress. Kedua*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putro. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 25-32.
- Rahmawati. (2014). Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak-anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 282.
- Rilando. (2019). *5 Langkah Jitu Kendalikan Stress*. n.p: Observer of life.
- Riska Okty Saputri. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Muhammadiyah Surakarta*.
- Sadock, Kaplan. (2015). *Synopsis Of Pschiatry: Behavioral Science/Clinical/Psychiatri-Elevent Edition*. Philadelphia Indian: Lippincott Williams and Wilkins and Wolter Kluwer Health.

- Saleh, Russeng. (2020). *Manajemen Stress Kerja: Sebuah Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja dari Aspek Psikologis pada ATC*. Yogyakarta: Deepublish.
- Santrock. (2009). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, Kurnia. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). Pertama. ed. AMRSHPH. dr. Agustiawan*. Bandung : CV MEDIA SAINS INDONESIA.
- Sarwono, Sarlito. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sujarweni, Wiratna. (2020). *Metode Penelitian Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- The American Institute Of Stress. (2020, May 13). *what is stress*. Retrieved from The American Institute Of Stress: <https://www.stress.org/daily-life>
- Wallace. (2007). EV. Managing Stres What Consumers Want To Know From Health Educators American. *Journal of Health Studies*, 56.
- WHO. (2022, February 12). Adolescent health. *adolescent health in the south-East Asia Region*.
- Wicaksono, Anggit. (2018). Fenomena Full Day School Dalam Sistem Pendidikan Indonesia. *Komunikasi Pendidikan*.
- Wilhelm, Baikie. (2014). Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Journal Continuing Professional Development*, 338-346.
- Yuniar. Soeli. (2021). Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Nursing Journal*.

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Lembar Konsultasi Skripsi

### LEMBAR KONSULTASI/BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Sarah Nur Fadhillah

NPM : 204201516003

Program Studi : Keperawatan



Judul Skripsi : Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat Stres

Siswi Di SMPIT Assu'adaa Bekasi




Dosen Pembimbing I : **Ns. Intan Asri Nurani, M. Kep., Sp.Kep.Kom**

Dosen Pembimbing II : **Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom**


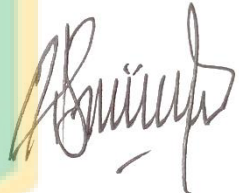

#### Kegiatan konsultasi






No.	Hari/tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Kamis/26 Oktober 2023	Konsultasi Judul	<ul style="list-style-type: none"><li>- Perbaiki judul</li><li>- Tambah jurnal</li><li>- Cari instrument</li><li>- Pelaksanaan intervensi penelitian</li></ul>	 Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
2.	Selasa/07 November 2023	Konsultasi Bab 1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tambah penelitian terkait</li><li>- Perkuat pengertian stres</li><li>- Tambah materi teknik menulis</li><li>- Tambah studi pendahuluan</li><li>- Perhatikan penulisan</li><li>- Perbaiki tujuan khusus (karakteristik</li></ul>	 Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom



			responden, pengaruh pre and post)	
3.	Kamis/14 Desember 2023	Konsultasi Bab 2 dan metode penelitian	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki penulisan di awal paragraph</li> <li>- Tambahkan 3 jurnal pendukung mengenai expressive writing therapy untuk menurunkan tingkat stress</li> <li>- Perhatikan penulisan sitasi</li> <li>- Perbaiki spasi</li> <li>- Tambahkan penatalaksanaan stress</li> <li>- Tambahkan alat ukur stress</li> <li>- Perbaiki kerangka teori</li> </ul>	 Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
4.	Senin/02 Januari 2024	Konsultasi Bab 1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki sub bab data</li> <li>- Perbaiki prosedur pengumpulan data</li> </ul>	 Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
5.	Kamis/02 November 2023	Konsultasi materi Bab 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki spasi</li> <li>- Perhatikan penulisan bahasa asing harus cetak miring</li> <li>- Tambahkan penjelasan tentang remaja dan pendidikan terlebih dahulu</li> <li>- Perhatikan penulisan sitasi</li> </ul>	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
6.	Rabu/ 13 Desember 2023	Konsultasi Bab 1&2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki penulisan di awal paragraph</li> <li>- Tambahkan 3 jurnal pendukung mengenai expressive writing</li> </ul>	



			<p>therapy untuk menurunkan tingkat stress</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gabungkan kalimat menjadi 1 paragraf</li> <li>- Mengganti referensi pada materi perkembangan remaja ke tahun yang terbaru</li> <li>- Perhatikan penulisan sitasi</li> <li>- Perbaiki spasi</li> <li>- Tambahkan penatalaksanaan stress</li> <li>- Tambahkan alat ukur stress</li> <li>- Perbaiki kerangka teori</li> </ul>	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
7.	Selasa/ 02 Januari 2024	Konsultasi Bab 1, 2 & 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhatikan tanda baca</li> <li>- Mengganti desain penelitian</li> <li>- Tambah teori yang mendukung penelitian quasi experiment minimal 30</li> <li>- Perbaiki tabel</li> <li>- Tambahkan kategori untuk skor PSS di definisi operasional</li> </ul>	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
8.	Kamis/ 04 Januari 2024	Konsultasi Bab 3	<b>Acc Penelitian</b>	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

9.	Sabtu/6 Januari 2024	Konsultasi Perbaikan Bab 3	<b>Acc Penelitian</b>	 Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
10.	Selasa / 06 Februari 2024	Konsultasi Bab 4 & 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki tata tulisan karakteristik responden</li> <li>- Perbaiki saran</li> <li>- Perbaiki keterbatasan penelitian</li> </ul>	 Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
11.	Rabu/07 Februari 2024	Konsultasi Bab 4 & 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan teori terkait stres remaja</li> <li>- Tambahkan penelitian terkait stres</li> <li>- Tambahkan teori <i>expressive writing therapy</i></li> </ul>	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
12.	Senin/12 Februari 2024	Konsultasi abstrak & daftar pustaka	<b>Acc sidang</b>	 Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
13.	Senin/12 Februari 2024	Konsultasi Bab 4 & 5, spss dan abstrak	<b>Acc sidang</b>	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Fakultas



# UNIVERSITAS NASIONAL FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882  
Website: [www.unas.ac.id](http://www.unas.ac.id); Email: [fikes@civitas.unas.ac.id](mailto:fikes@civitas.unas.ac.id)

Jakarta, 27 Oktober 2023

Nomor : 540/D/SP/FIKES/X/2023  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Penelitian dan Pengambilan Data**

Kepada Yth : Kepala Sekolah SMPIT Assu'adaa  
Perumahan Candrabaga Blok As 7,  
Kelurahan Bahagia, Kecamatan Babelan,  
Bekasi Utara.

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Sarah Nur Fadilah  
NPM : 204201516003  
Program Studi : Keperawatan  
No. Telepon/HP : 0881025733479

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan penelitian dan pengambilan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **Pengaruh Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Siswa di SMPIT Assu'adaa Bekasi Yang Menerapkan Sistem Full Day.** Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut, yaitu :

Pembimbing 1 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp. Kep. Kom  
Pembimbing 2 : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.


Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



Dekan,

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

### Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian Dari Institusi Penelitian

  
NPSN : 20267938

YAYASAN PENDIDIKAN SOSIAL DAN DA'WAH ASSU'ADAA  
AS SU'ADAA INTEGRATED ISLAMIC SCHOOL  
**SMP ISLAM TERPADU ASSU'ADAA**  
Terakreditasi "A"  
Jl. Perum Candrabaga As-7 Telp. (021) 8897 2683, 08119694447 Kel. Bahagia, Kec. Babelan 17610  
Website : [www.assuadaa.sch.id](http://www.assuadaa.sch.id), Email : [adminsit@assuadaa.sch.id](mailto:adminsit@assuadaa.sch.id)  
KABUPATEN BEKASI – JAWA BARAT

---

Nomor : 097/Smpit/OK.05/XI/2023  
Lamp : -  
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Bekasi, 06 November 2023

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Di  
Tempat

**Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakatuh**

Puji syukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT kepada kita, baik nikmat Iman, nikmat Islam dan nikmat sehat. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang menjadi panutan serta tauladan bagi kita semua. Teriring do'a kami sampaikan semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat wal'afiat dan selalu dalam lindungan Allah SWT.


Selanjutnya, menindaklanjuti surat dari Universitas Nasional Fakultas Keperawatan, Nomor : 540/D/SP/FIKES/X/2023 tanggal 27 Oktober 2023 perihal permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data untuk penyusunan Skripsi mahasiswa atas nama :

Nama : SARAH NUR FADHILAH  
NPM : 204201516003  
Program Studi : Keperawatan  
Judul Penelitian : *Pengaruh Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Siswa SMPIT Assu'adaa Bekasi Yang Menerapkan Sistem Full Day.*

Sehubungan dengan perihal tersebut, pada prinsipnya kami tidak keberatan bahwa Mahasiswa di atas melakukan penelitian di SMPIT Assu'adaa dengan ketentuan selama kegiatan dapat mengikuti peraturan yang berlaku.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

**Wassalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarakatuh**

Kepada SMPIT ASSU'ADAA  
  
HARTONO, S Pd

## Lampiran 4. Informed Consent

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

(*Informed consent*)

Kepada Yth.

Calon responden penelitian

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sarah Nur Fadhilah

NPM : 204201516003

Status : Mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Nasional

Judul Penelitian : Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat Stres  
Siswi di SMPIT Assu'adaa Bekasi.

Pada penelitian ini kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila siswa/siswi menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang diajukan. Atas perhatian dan kerjasama siswa/siswi sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, 12 Januari 2024



Sarah Nur Fadhilah

## LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

(*Informed consent*)

Dengan ini saya menyampaikan bahwa :

Nama :

Usia :

Kelas :

Setelah dijelaskan maksud dari peneliti, maka saya bersedia menjadi responden yang dilakukan oleh saudari Sarah Nur Fadhilah mahasiswi Universitas Nasional yang akan mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat Stres Siswi Di SMPIT Assu’adaa Bekasi”**

Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa paksaan siapapun.

Peneliti,

Bekasi, Januari 2024

Sarah Nur Fadhilah

Responden



## Lampiran 5. Instrumen Penelitian

### **KUESIONER *PERCEIVED* *STRESS SCALE (PSS)***

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pertanyaan dan pernyataan berikut dengan baik
2. Anda sebagai responden diperbolehkan bertanya kepada peneliti, jika adapertanyaan / pernyataan yang tidak dimengerti
3. Lengkapilah identitas terlebih dahulu
4. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran anda selama satu bulan terakhir
5. Jumlahkan skor total dari semua pertanyaan / pernyataan
6. Berikan kode sesuai hasil skor anda
7. Untuk pertanyaan positif (4,5,7,8) bernilai kebalikannya (0=4, 1=3, 2=2, 3=1,4=0)
8. Selamat mengisi dan terima kasih atas kerjasamanya

#### **Keterangan :**

- 0 : Tidak pernah.  
1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali).  
2 : Kadang-kadang (3-4 kali).  
3 : Hampir sering (5-6 kali).  
4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali).

**Kode 1 : skor total 1-13**

**Kode 2 : skor total 14-26**

**Kode 3 : skor total >26**



**KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)**

**NO ABSEN** : **KELAS** :  
**KODE** : **JENIS KELAMIN** :

<b>NO.</b>	<b>PERTANYAAN</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
<b>2.</b>	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidakmampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
<b>3.</b>	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
<b>4.</b>	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
<b>5.</b>	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
<b>6.</b>	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
<b>7.</b>	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					

8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
	<b>Skor</b>					

Sumber: (Cohen, 1988)



Lembar 6. Skenario Pelaksanaan *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat

Stres Siswi Di SMPIT Assu'adaa Bekasi

Hari Pertama		
No.	Kegiatan	Waktu
1.	<p>- Setelah partisipan berkumpul di kelas yang telah ditentukan, peneliti dan siswi saling memperkenalkan diri kemudian peneliti melakukan Bina Hubungan Saling Percaya (BHSP), selanjutnya peneliti menjelaskan maksud dari kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>- Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan langkah-langkah <i>expressive writing therapy</i> menggunakan media leaflet lalu peneliti mempersilahkan siswi untuk bertanya.</p>	15 menit
2.	Siswi melakukan relaksasi sederhana serta mengisi <i>emotional wheel</i> dan mengidentifikasi perasaannya dengan menuliskan penyebabnya. Tujuannya untuk mengevaluasi mood dan membuat siswi menjadi lebih rileks dan siap untuk ke tahap menulis berikutnya.	10 menit
3.	Peneliti membagikan kertas kosong dan alat tulis pada siswi dan meminta siswi meluapkan perasaannya melalui tulisan, dengan menuliskan : (1) Perasaan, pikiran dan pengalaman menyenangkan yang dirasakan hari ini. (2) Perasaan, pikiran dan pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan hari ini.	10-30 menit
4.	<p>- Peneliti dan siswi mendiskusikan tentang kesesuaian dan kendala yang dialami oleh siswi saat melakukan <i>expressive writing therapy</i>.</p> <p>- Peneliti melakukan evaluasi kepada siswi terkait kegiatan yang dilakukan</p>	15 menit

<b>Hari Kedua</b>		
<b>No.</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>
1.	<p>- Peneliti menanyakan kabar dan perasaan siswi, selanjutnya peneliti meminta siswi melakukan relaksasi sederhana untuk meningkatkan konsentrasi dan membuat siswi lebih tenang.</p> <p>- Siswi mengisi <i>emotional wheel</i> dan mengidentifikasi perasaannya dengan menuliskan penyebabnya. Tujuannya untuk mengevaluasi mood dan membuat siswi menjadi lebih rileks dan siap untuk ke tahap menulis berikutnya.</p>	<b>15 menit</b>
2.	<p>Peneliti membagikan kertas kosong dan alat tulis pada siswi dan meminta siswi meluapkan perasaannya melalui tulisan, dengan menuliskan :</p> <p>(1) Perasaan, pikiran yang membuat siswi gelisah dan tertekan dan bagaimana respon siswi terhadap apa yang dialaminya.</p> <p>(2) Apa yang membuat siswi merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan?</p> <p>(3) Bagaimana perasaan dan respon siswi saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang biasanya dilakukan setelah pulang sekolah?</p>	<b>10-30 menit</b>
3.	<p>- Peneliti meminta siswi membaca kembali tulisannya dan merefleksikan apa yang harus diperbaiki dan diubah serta apa yang harus dipertahankan serta mendiskusikannya dengan peneliti.</p> <p>- Peneliti melakukan evaluasi kepada siswi terkait kegiatan yang dilakukan.</p>	<b>25 menit</b>
<b>Hari Ketiga</b>		
<b>No.</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti menanyakan kabar dan perasaan siswi, selanjutnya peneliti meminta siswi melakukan relaksasi sederhana untuk meningkatkan konsentrasi dan membuat siswi lebih tenang.</li> <li>- Siswi mengisi <i>emotional wheel</i> dan mengidentifikasi perasaannya dengan menuliskan penyebabnya. Tujuannya untuk mengevaluasi mood dan membuat siswi menjadi lebih rileks dan siap untuk ke tahap menulis berikutnya.</li> </ul>	<b>15 menit</b>
2.	<p>Peneliti membagikan kertas kosong dan alat tulis pada siswi dan meminta siswi meluapkan perasaannya melalui tulisan, dengan menuliskan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Perasaan, pikiran dan pengalaman menyenangkan yang dirasakan selama hidup siswi.</li> <li>b. Perasaan, pikiran dan pengalaman tidak menyenangkan yang dirasakan selama hidup siswi</li> <li>c. Berdasarkan pengalaman yang ditulis, siswi menuliskan harapan dirinya di masa depan.</li> </ul>	<b>10-30 menit</b>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti meminta siswi membaca kembali tulisannya dan merefleksikan apa yang harus diperbaiki dan diubah serta apa yang harus dipertahankan serta mendiskusikannya dengan peneliti.</li> <li>- Peneliti melakukan evaluasi kepada siswi terkait kegiatan yang dilakukan.</li> </ul>	<b>25 menit</b>

**Lampiran 7. Tabel Master Data Mentah**

<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>
36	20
31	23
29	16
20	13
28	20
20	12
22	10
23	14
26	21
35	25
21	14
33	23
23	14
23	14
25	13
18	13
29	23
22	12
20	13
29	20
23	14
18	13
22	14
22	12
23	13
25	19
33	20
29	24
23	14
25	14

## Lampiran 8. Hasil Output Analisa Data

### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
pretest expressive	30	18	18	36	25,20	,901	4,937
posttest expressive	30	15	10	25	16,33	,800	4,381
Valid N (listwise)	30						

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest expressive	,205	30	,002	,929	30	,046
posttest expressive	,303	30	,000	,858	30	,001

a. Lilliefors Significance Correction

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest expressive - pretest expressive	Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15,50	465,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. posttest expressive < pretest expressive

b. posttest expressive > pretest expressive

c. posttest expressive = pretest expressive



### Test Statistics<sup>a</sup>

	posttest expressive - pretest expressive
Z	-4,793 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

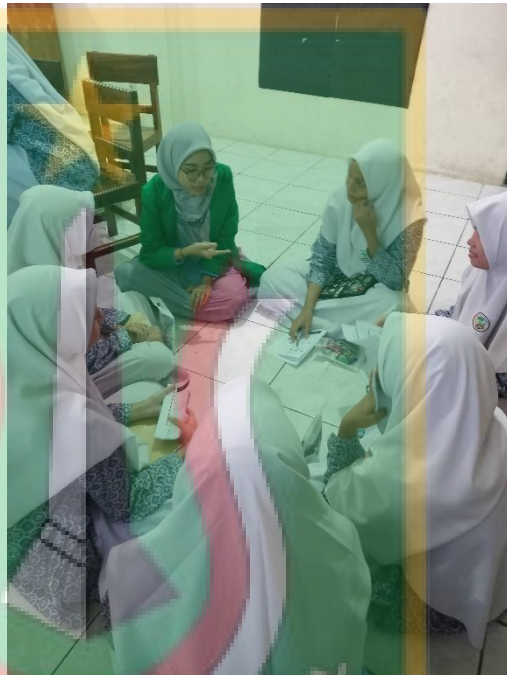
**pre stres kategorik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	stres sedang	20	66,7	66,7	66,7
	stres berat	10	33,3	33,3	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**post stres kategorik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	stres ringan	18	60,0	60,0	60,0
	stres sedang	12	40,0	40,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

## Lampiran 9. Foto Bukti Kegiatan Penelitian









## Lampiran 10. Biodata Peneliti

### BIODATA PENULIS

Nama : Sarah Nur Fadhillah

NPM : 204201516003

Alamat : Pondok Ungu Permai Sektor 5 Blok I12 No. 23 RT/02/RW030

Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi

No. Hp Aktif : 0881025733479

Email aktif : [Sarahfadhillah1312@gmail.com](mailto:Sarahfadhillah1312@gmail.com)

Pendidikan :

1. TKIT Faizul Anwar 2006 - 2008
2. SDIT Attaqwa Pusat 2008 - 2014
3. SMPIT Assu'adaa 2014 - 2017
4. SMK Fahd Islamic School 2017 - 2020





## SKRIPSI BISMILLAH BENER

### ORIGINALITY REPORT

**24%**  
SIMILARITY INDEX

**23%**  
INTERNET SOURCES

**7%**  
PUBLICATIONS

**12%**  
STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>eprints.poltekkesjogja.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>eprints.umm.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>digilib.unila.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>ejurnal.ung.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>123dok.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universitas Pamulang</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>es.scribd.com</b> Internet Source	<b>1%</b>

10	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	1%
11	<a href="http://journal.ppnijateng.org">journal.ppnijateng.org</a> Internet Source	1%
12	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	1%
13	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
14	<a href="http://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	<1%
15	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	<1%
16	<a href="http://jptam.org">jptam.org</a> Internet Source	<1%
17	<a href="http://repository.itspku.ac.id">repository.itspku.ac.id</a> Internet Source	<1%
18	<a href="http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id">repository.stikesdrsoebandi.ac.id</a> Internet Source	<1%
19	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1%
20	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	<1%
21	<a href="http://scholar.unand.ac.id">scholar.unand.ac.id</a> Internet Source	<1%



		<1 %
22	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
23	Submitted to fpptijateng Student Paper	<1 %
24	journal.umpr.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
26	Submitted to IAIN Surakarta Student Paper	<1 %
27	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1 %
28	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
29	ojs.uho.ac.id Internet Source	<1 %
30	journal.stainkudus.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %
32	repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %

		<1 %
33	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
34	Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper	<1 %
35	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
36	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
37	Submitted to Tabor College Student Paper	<1 %
38	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
39	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
40	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
41	Submitted to UPN Veteran Jakarta Student Paper	<1 %
42	journal.upm.ac.id Internet Source	<1 %
43	jurnal.umt.ac.id Internet Source	<1 %

44	<a href="http://journal2.stikeskendal.ac.id">journal2.stikeskendal.ac.id</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://andrestory1989.wordpress.com">andrestory1989.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id">e-journal.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://repository.ubharajaya.ac.id">repository.ubharajaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
49	<a href="http://djavanesia.wordpress.com">djavanesia.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://indahtarijuli.blogspot.com">indahtarijuli.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://lib.ui.ac.id">lib.ui.ac.id</a> Internet Source	<1 %
52	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Student Paper	<1 %
53	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://ojs.unimal.ac.id">ojs.unimal.ac.id</a> Internet Source	<1 %

55	Nur Rahmatun Nisa. "Implementasi Full Day School dalam Meningkatkan Prestasi Akademik dan Karakter Religius Siswa MTs", <i>Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah</i> , 2023 Publication	<1%
56	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1%
57	ranahpai.blogspot.com Internet Source	<1%
58	repository.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1%
59	repository.podomorouniversity.ac.id Internet Source	<1%
60	repository.unib.ac.id Internet Source	<1%
61	repository.unja.ac.id Internet Source	<1%
62	ukh.ac.id Internet Source	<1%
63	Ida Rosdiana, Ai Cahyati. "PENGARUH RELAKSASI OTOT TERHADAP INSOMNIA PASIEN HEMODIALISIS", <i>Media Informasi</i> , 2018 Publication	<1%

64	<a href="https://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a> Internet Source	<1 %
65	<a href="https://repository.unim.ac.id">repository.unim.ac.id</a> Internet Source	<1 %
66	<a href="https://repository2.unw.ac.id">repository2.unw.ac.id</a> Internet Source	<1 %
67	<a href="https://s3.amazonaws.com">s3.amazonaws.com</a> Internet Source	<1 %
68	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1 %
69	Yuni Subhi Isnaini, Sestu Iriami Mintaningtyas. "Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1", Malahayati Nursing Journal, 2022 Publication	<1 %
70	<a href="https://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
71	<a href="https://library.um.ac.id">library.um.ac.id</a> Internet Source	<1 %
72	<a href="https://ojs.poltekkes-medan.ac.id">ojs.poltekkes-medan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
73	<a href="https://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %

		<1%
74	<a href="http://repository.unsri.ac.id">repository.unsri.ac.id</a> Internet Source	<1%
75	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1%
76	<a href="http://jurnalfpk.uinsby.ac.id">jurnalfpk.uinsby.ac.id</a> Internet Source	<1%
77	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	<1%

Exclude quotes  Off      Exclude matches  Off  
 Exclude bibliography  Off

