

Expressive Writing Therapy Sebagai Katarsis Untuk Menurunkan Stres Masa
Pengobatan Pada Pasien Tuberkulosis

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi



Disusun oleh :

MARDLIYATUS SA'DIYAH

202210500211014

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

MARDLIYATUS SA'DIYAH
202210500211014

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, **Jum'at/ 1 November 2024**
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : **Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si.**
Sekretaris : **Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si**
Penguji I : **Dr. Nida Hasanati, M.Si**
Penguji II : **Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.**

**EXPRESSIVE WRITING THERAPY SEBAGAI
KATARSIS UNTUK MENURUNKAN STRES MASA
PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERKULOSIS**

Diajukan oleh :

**MARDLIYATUS SA'DIYAH
202210500211014**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Jum'at / 01 November 2024**

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si.

Pembimbing Pendamping



**Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah,
M.Si.**



Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi



**Dr. Cahyaning Suryaningrum,
M.Si.**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat Iman dan Islam, nikmat sehat dan rahmatNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Katarsis dalam *Expressive Writing Therapy* untuk Menurunkan Stres Selama Masa Pengobatan Pada Pasien *Tuberculosis*” yang menjadi persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi di Universitas Muhammadiyah Malang dengan baik. Penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih atas terselesaikannya tesis ini, kepada :

1. Bapak Prof. Nazaruddin Malik, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Prof. Latipun, Ph.D., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi atas segala dukungan, motivasi serta bantuan yang diberikan kepada penulis.
4. Bapak. Prof. Tulus Winarsunu, M.Si, dan Ibu Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si, selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan kesempatan waktu luang, memberikan banyak arahan, masukan, berdiskusi hingga tidak hentinya memotivasi penulis dalam proses menuntaskan tesis ini.
5. Seluruh staff pengajar dan staff Tata Usaha Magister Psikologi Profesi yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Kepada suami saya Firdiansyah Hidayatullah, S.H. yang telah mendampingi, memberikan dukungan dan motivasi selama menempuh studi di Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang hingga dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Kedua orang tua tercinta, mertua dan keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan secara emosional maupun material dalam proses saya menempuh studi hingga menyelesaikan tesis ini.
8. Untuk seluruh partisipan penelitian beserta keluarga serta pihak terkait yang bertanggung jawab dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
9. Kepada sahabat saya, dae Wara Olty Nazmah, S.Psi., sudah kebersamai hingga saat ini dan seluruh teman-teman seperjuangan Magister Psikologi Profesi angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Malang yang telah menjadi keluarga baru bagi penulis.

10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam bentuk apapun kepada penulis.

Semoga Allah senantiasa memberikan limpahan keberkahan dan kebaikan atas seluruh pihak yang sudah membantu dalam menyelesaikan tesis ini. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Malang, 4 Oktober 2024

Penulis



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **MARDLIYATUS SA'DIYAH**

NIM : **202210500211014**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **EXPRESSIVE WRITING THERAPY SEBAGAI KATARSIS UNTUK MENURUNKAN STRES MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERKULOSIS** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSklusif**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 1 November 2024

menyatakan,


MARDLIYATUS SA'DIYAH

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN	1
KAJIAN PUSTAKA	5
Teori Stres	5
Stres dalam Perspektif Islam	7
Katarsis	8
<i>Expressive Writing Therapy</i>	8
<i>Expressive Writing Therapy</i> Menurunkan Stres Pasien Tuberkulosis.....	10
Kerangka Berpikir	12
Hipotesis	12
METODE PENELITIAN	12
Desain Penelitian	12
Subjek Penelitian	13
Prosedur Penelitian.....	14
Metode Pengumpulan Data	14
Prosedur Pelaksanaan Intervensi	15
Analisis Data.....	17
HASIL DAN PEMBAHASAN	17
KESIMPULAN	26
REFERENSI	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	12
Gambar 2. Grafik Perubahan <i>Mean Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kondisi Stres Selama18	
Gambar 3. Grafik Perubahan Hasil <i>Pretest dan Posttest</i> Kelompok Eksperimen....	20
Gambar 4. Grafik Perubahan Hasil <i>Pretest dan Posttest</i> Kelompok Kontrol	21
Gambar 5. Grafik Perubahan Skor <i>Subjective Units Distress Scale (SUDS)</i> Kelompok Eksperimen Selama Proses intervensi	22



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian	13
Tabel 2. Data Demografis Subjek.....	14
Tabel 3. Tahapan <i>Expressive Writing Therapy</i>	17
Tabel 4. Hasil Uji Mann Whitney	18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil SPSS	30
Lampiran 2. Tabulasi Data.....	33
Lampiran 3. Modul <i>Expressive Writing Therapy</i>	35
Lampiran 4. <i>Ethical Clearance</i> Penelitian.....	49
Lampiran 5..Formulir <i>Informed Consent</i>	50
Lampiran 6..Skala <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS)	54
Lampiran 7. Skala <i>Subjective Units Distress Scale</i> (SUDS).....	56



***Expressive Writing Therapy* sebagai Katarsis untuk Menurunkan Stres Masa
Pengobatan Pada Pasien Tuberkulosis**

Mardliyatus Sa'diyah

sadiyahmardliyatus@gmail.com

Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si (NIDN. 0712086201)

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si (NIDN. 0631086401)

**Magister Psikologi Profesi
Universitas Muhammadiyah Malang**

ABSTRAK

Tuberkulosis (TB) yang disebabkan oleh bakteri *Mycrobacterium Tuberculosis* dapat menyerang organ tubuh manapun, TB merupakan penyakit menular yang memerlukan masa pengobatan yang panjang. Efek samping dan lamanya pengobatan tersebut mengakibatkan terganggunya fungsi psikologis salah satunya adalah stres. Stres yang dialami oleh pasien dapat memperburuk kondisi secara fisik maupun psikis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *Expressive Writing Therapy* dapat menjadi media katarsis bagi pasien tuberkulosis yang sedang menjalani masa pengobatan. Desain penelitian menggunakan pendekatan quasi-experiment dengan pendekatan *randomized pretest-posttest control group*, melibatkan 8 pasien yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen menerima intervensi *Expressive Writing Therapy* sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi. Kondisi stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) dan dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi dengan nilai ($p = 0,020$). Temuan ini mendukung bahwa *Expressive Writing Therapy* dapat dijadikan salah satu media katarsis yang dapat menurunkan stres pada pasien tuberkulosis dalam menjalani masa pengobatan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dapat menggabungkan beberapa media katarsis untuk mengukur dan melihat sejauh mana media katarsis dalam psikologi dapat membantu pasien yang mengalami penyakit kronis.

Kata kunci : *Expressive Writing Therapy*, Stres, Katarsis, Tuberkulosis, Eksperimen

Expressive Writing Therapy as a Catharsis to Reduce Stress During Treatment in Tuberculosis Patients

Mardliyatus Sa'diyah

sadiyahmardliyatus@gmail.com

Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si (NIDN. 0712086201)

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si (NIDN. 0631086401)

**Master of Professional Psychology
University of Muhammadiyah Malang**

ABSTRACT

Tuberculosis (TB) caused by the bacteria *Mycobacterium Tuberculosis* can attack any organ of the body, TB is an infectious disease that requires a long treatment period. The side effects and duration of treatment result in disruption of psychological functions, one of which is stress. Stress experienced by patients can worsen physical and psychological conditions. This study aims to analyze Expressive Writing Therapy can be a cathartic medium for tuberculosis patients undergoing treatment. The study design used a quasi-experimental approach with a randomized pretest-posttest control group approach, involving 8 patients divided into experimental and control groups. The experimental group received Expressive Writing Therapy intervention while the control group did not receive intervention. Stress conditions were measured using the Perceived Stress Scale (PSS) and analyzed using Mann-Whitney tests. The results of the Mann-Whitney test showed a significant difference between the two groups after the intervention with a value ($p = 0.020$). These findings support that Expressive Writing Therapy can be used as one of the cathartic media that can reduce stress in tuberculosis patients undergoing treatment. For further research, it is suggested to combine several cathartic media to measure and see the extent to which cathartic media in psychology can help patients with chronic diseases.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Stress, Catharsis, Tuberculosis, Experiment

PENDAHULUAN

Stres adalah pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stressor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, bisa nyata juga konkret sifatnya (McCarty, 2016). Stres merupakan pengalaman negatif yang terkait dengan apa pun mulai dari masalah sehari-hari, masalah hubungan dan tekanan di tempat kerja hingga masalah kesehatan dan ketakutan yang berlebihan (Robinson, 2018). Resiko terjadinya stres pada individu karena adanya *life event*, dimana stressor berfokus pada pengalaman dan perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang (Lyon, 2012). Salah satu *life event* yang melatarbelakangi seseorang mengalami stres adalah permasalahan kesehatan atau menderita penyakit kronis. Salah satunya pada penderita tuberkulosis berisiko mengalami stres akibat proses pengobatan yang tergolong lama sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup mereka.

Stres yang dialami oleh pasien tuberkulosis tidak hanya karena menjalani pengobatan anti tuberkulosis itu sendiri. Melainkan rentang waktu masa pengobatan yang cukup lama dan harus tuntas, jika tidak patuh dalam menjalani masa pengobatan, maka bakteri tuberkulosis itu sendiri akan menjadi kebal dan bisa berdampak pada *resistent* terhadap obat. Selain itu, dalam bidang farmakologi beberapa efek samping fisik yang dirasakan oleh pasien tuberkulosis ketika mengonsumsi obat anti tuberkulosis adalah mual, sakit kepala, gangguan pendengaran, kelelahan, diare, gangguan hati, nyeri pada otot maupun sendi, perubahan sensibilitas di daerah kaki, depresi, psikosis, anemia dan ruam pada daerah wajah (Raftery et al., 2018). Penularan pada tuberkulosis melalui *droplet* membuat pasien memiliki keterbatasan beraktivitas dan tentunya interaksi dengan orang lain.

Adapun stressor kognitif yang dialami oleh pasien yaitu pikiran terhadap reaksi orang lain, harapan yang ditempatkan oleh orang lain kepadanya. Gejala fisik yang terjadi dari stres adalah sakit kepala, sakit perut, gangguan tidur, hipertensi dan lain-lain. Gejala psikologis berupa depresi, stres, ketakutan, kecemasan, ketegangan, kemarahan, kesedihan, dan lain-lain. Gejala sosial atau perilaku meliputi menarik diri dari orang lain. Gejala mental atau kognitif yaitu terjadinya pikiran irasional seperti merasa tidak bisa melakukan apapun dengan benar, dirinya tidak berharga (Ulifeline, 2003). Terganggunya kondisi psikis yang terjadi pada pasien tuberkulosis dapat terjadi karena pengobatan

jangka panjang, efek samping minum obat, gangguan psikiatri umum, termasuk stres, kecemasan hingga depresi.

Pengobatan tuberkulosis membutuhkan waktu yang cukup lama dan rutin yaitu 6-8 bulan. Bagi pasien yang tidak minum obat secara teratur atau tidak tuntas, justru akan mengakibatkan kekebalan ganda pada bakteri tuberkulosis terhadap Obat Anti Tuberkulosis (OAT), yang pada akhirnya pasien harus mengulang kembali pengobatan dan mengeluarkan biaya pengobatan yang tinggi dalam jangka waktu yang relatif lebih lama. Faktor yang mempengaruhi perilaku pasien dalam minum obat adalah faktor predisposisi yang meliputi pengetahuan, kepercayaan, nilai, sikap dan perilaku. Pengetahuan merupakan salah satu penentu keberhasilan pengobatan bagi pasien tuberkulosis (Vanino, 2023). Adapun pengobatan tuberkulosis terbagi menjadi 2 fase intensif selama 2-3 bulan dan fase lanjutan selama 4 atau 8 bulan. Fenomena yang ditemukan di lapangan adalah banyak pasien tuberkulosis yang mangkir atau malas minum obat dan kontrol tepat waktu dikarenakan efek samping obat yang berat. Akibat dari hal tersebut menyebabkan pengobatan selama 6-8 bulan tidak berhasil dan membutuhkan pengobatan yang lebih lama lagi.

Penyakit tuberkulosis (Tb) yang disebabkan oleh *Mycrobacterium Tuberculosis* dapat menyerang organ tubuh manapun, namun klasifikasinya, berdasarkan lokasi anatomi penyakit, membagi tuberkulosis menjadi infeksi paru dan infeksi luar paru. Tuberkulosis paru menyerang organ paru-paru, parenkim paru, atau pohon trakeobronkial. Tuberkulosis luar paru menyerang organ selain paru-paru, seperti kelenjar getah bening, pleura, perut, kulit, sendi, tulang, meninges atau saluran genitourinari (WHO, 2022). Tuberkulosis juga dapat diklasifikasikan berdasarkan kerentanan terhadap obat, status infeksi aktif atau laten dan status HIV (WHO, 2022). Masalah kesehatan fisik yang muncul pada penderita tuberkulosis adalah lemas, nafsu makan menurun, berkeringat di malam hari tanpa beraktivitas, batuk lebih dari 2 minggu disertai batuk darah. Keluhan psikologis yang sering terjadi pada pasien tuberkulosis adalah stres selama pengobatan, kecemasan, depresi hingga putus asa dan tidak berdaya.

Stres yang dialami oleh pasien dengan tuberkulosis meliputi berbagai faktor yakni, psikologis, fisiologis dan sosial. Faktor psikologis meliputi perasaan sedih karena pasien mengetahui bahwa tuberkulosis merupakan salah satu penyakit yang memiliki risiko besar. Mulai dari jangka waktu lamanya pengobatan, efek samping dari minum

obat yang dikonsumsi, hingga proses penularan yang cepat dan berhubungan dengan stigma masyarakat terhadap pasien tuberkulosis

Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan cemas, stres maupun depresi dapat dilakukan dengan berbagai jenis terapi, salah satunya adalah dengan menggunakan *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri maupun seseorang dalam menghadapi depresi, stres, kecemasan, adiksi, hingga ketakutan terhadap penyakit dan kehilangan serta perubahan dalam kehidupannya (Cayubit, 2021). Terapi menulis ekspresif dipilih sebagai salah satu metode yang tepat karena terapi tersebut akan memotivasi, menstabilkan emosi dan dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri seperti kekuatan dan kelemahan diri pada pasien yang menderita tuberkulosis.

Expressive writing therapy berhubungan dengan teori psikoanalisa dimana manusia mempunyai pikiran sadar (berhubungan dengan kesadaran terhadap dunia luar), pikiran pra-sadar (yang berisi kenangan-kenangan akan pengalaman yang tersembunyi atau terlupakan yang masih dapat diingat), dan pikiran bawah sadar (berisi naluri, kekuatan yang terpendam) (Gladding, 2019). Terapi menulis atau *expressive writing therapy* sebagai katarsis yang dapat dilakukan oleh individu, katarsis dalam sudut pandang psikoanalisa berarti ekspresi dan pelepasan emosi yang ditekan. Melalui menulis dapat belajar bagaimana menyadari pikiran-pikiran yang mungkin berkaitan dengan kehidupannya di masa lalu, yang kemudian menjadi sebuah patologi di dalam kehidupannya saat ini. Seperti kenangan-kenangan, pengalaman, naluri maupun kekuatan yang ada di dalam pikiran seseorang.

Melalui *expressive writing therapy* sebagai intervensi yang diberikan kepada pasien tuberkulosis yang sedang melalui masa pengobatan dalam rentang waktu 6-8 bulan, diharapkan dapat menurunkan gejala psikologis yakni stres yang dialami oleh pasien tuberkulosis selama menjalani masa pengobatan. Bukti empiris telah mendukung gagasan bahwa menulis ekspresif atau *expressive writing therapy* meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi peristiwa-peristiwa kehidupan yang menekan. Penelitian sebelumnya, penelitian *expressive writing therapy* difokuskan pada ekspresi verbal pikiran dan perasaan, sebagaimana ditemukan pada psikoterapi tradisional.

Saat ini, penelitian yang menyelidiki terapi menulis ekspresif pada pengalaman hidup traumatis telah memperlihatkan memberikan keuntungan kesehatan baik secara

psikologis maupun fisik (Graf, 2004). Pennebaker (1997) menyatakan bahwa dengan menulis pengalaman emosional atau menulis peristiwa penuh tekanan (*stressfull events*) telah menjadi kajian menarik. Kegunaan menulis atau berbicara mengenai pengalaman emosional, menghadapi atau berkonfrontasi dengan isu-isu pribadi secara mendalam telah mendapat penemuan akan menghasilkan kesehatan fisik, kesejahteraan subjektif dan tingkah laku adaptif tertentu.

Adapun penelitian lain menjelaskan bahwa *expressive writing therapy* sebagai intervensi yang diberikan kepada remaja dengan penyakit kronis kurang menghasilkan efek untuk menurunkan gejala psikologis seperti stres, kecemasan dan depresi, namun berguna sebagai media untuk mengekspresikan emosi (Cummings, Hayes, Saint, & Park, 2014; Niles, Haltom, Mulvenna, Lieberman, & Stanton, 2014). Melalui *expressive writing therapy* individu yang mengalami penyakit langka seperti *stargardt* mengalami peningkatan kesehatan fisik dan penurunan tingkat stres terhadap penyakit yang diderita (Bryan & Lu, 2014).

Menulis tentang pengalaman yang melibatkan pengalaman traumatis berhubungan dengan peningkatan efek psikologis yang positif dan dalam jangka panjang menurunkan masalah-masalah kesehatan. Karena itu, proses katarsis yang diperoleh ketika *expressive writing therapy*, pengalaman-pengalaman emosional pada seseorang yang mengalami stres akan dapat memberikan keuntungan bagi diri individu untuk menurunkan simtom-simtom yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun fisik. Keuntungan ini terutama dapat diperoleh bagi mereka yang memiliki perasaan dan kondisi stres selama menjalani pengobatan tuberkulosis yang tergolong lama.

Menulis merupakan salah satu bentuk katarsis, Freud dan Breurer mendefinisikan katarsis sebagai proses membicarakan konflik emosional yang ada dalam diri seseorang. Menurut Freud, ada jalan keluar untuk emosi yang ditekan, karena mereka dapat meledak (Rottenberg, 2005). Untuk menulis salah satunya, bahwa ketika seseorang penulis menyelesaikan tulisannya, mereka mendapatkan katarsis yang membantu mereka merasa lebih baik (Syarifani, 2024).

Penelitian penting yang dilakukan oleh Pennebaker dan Beall (1986) menunjukkan bahwa menulis ekspresif tentang pengalaman stres meningkatkan indikator kesehatan fisik, lebih dari 400 penelitian telah menguji efek menulis ekspresif pada

populasi yang berbeda, pada berbagai hasil dan dalam berbagai keadaan. Mengingat bahwa paradigma menulis ekspresif memerlukan pengungkapan emosi, aspek ekspresi emosi sehingga berdampak pada kondisi psikologis dan fisik. Hasil penelitian menemukan bahwa ketidakmampuan atau keengganan untuk mengekspresikan emosi memprediksi hasil yang lebih baik dari menulis ekspresif, mendukung bahwa mereka yang biasanya tidak mengekspresikan emosi akan mendapatkan manfaat lebih dari menulis ekspresif, mungkin karena tulisan tersebut memberikan konteks ekspresi yang aman dan terstruktur (Andrea, et al., 2014).

Diharapkan melalui penelitian ini, *expressive writing therapy* dapat dijadikan salah satu media katarsis yang dapat menurunkan stres pada pasien yang sedang menjalani masa pengobatan kronis, salah satunya tuberkulosis.

KAJIAN PUSTAKA

Stres

Stres merupakan reaksi pada tubuh (respons) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri sendiri. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan karena dikarenakan faktor tuntutan dalam berbagai situasi sebagai beban atau diluar batas kemampuan tuntutan tersebut (Yosep, I., 2009). Lazarus dan Folkman menunjukkan bahwa peristiwa eksternal menciptakan suatu bentuk tekanan untuk mencapai, terlibat atau mengalami situasi stres. Stres bukanlah peristiwa eksternal itu sendiri, melainkan interpretasi dan respons terhadap potensi dan ancaman. Richard Lazarus (1984) mendefinisikan stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungan yang dinilai secara signifikan secara pribadi dan membebani atau melampaui sumber daya untuk mengatasi masalah.

Hans Selye dalam *The Stress of Life* (1956), pionir dalam pengembangan dan pengujian teori yang berkaitan dengan stres dari perspektif fisiologis dan medis. Selye memandang stres sebagai respons terhadap rangsangan berbahaya atau pemicu stres lingkungan dan mendefinisikannya sebagai “respon non spesifik tubuh terhadap rangsangan berbahaya”. Istilah stress menurut Holmes & Rahe, (1967) bahwa stres identik dengan “peristiwa kehidupan”, dimana peristiwa kehidupan merupakan stres yang memerlukan upaya adaptasi. Menurut Lazarus & Folkman menyebutkan bahwa istilah stres untuk serangkaian fenomena subjektif yang kompleks, termasuk penilaian kognitif (ancaman, bahaya, dan tantangan), emosi stres, respons penanggulangan dan penilaian

ulang. Stres dialami ketika tuntutan suatu situasi membebani atau melebihi sumber daya seseorang (Lyon, B.L., 2012).

Faktor presipitasi yang menyebabkan timbulnya stres seperti faktor fisik, biologis, faktor psikologis dan lingkungan. Faktor fisik dan biologis yakni adanya faktor genetika, *case history* dimana riwayat penyakit di masa lalu yang akan mempunyai efek psikologis di masa depan, pengalaman hidup, faktor tidur atau kebutuhan akan istirahat yang cukup, diet, postur tubuh dan penyakit yang dapat menjadi stressor pada individu adalah seperti penyakit TBC, diabetes, kanker, penyakit ginjal dan berbagai penyakit lainnya (Nevid, 2006).

Faktor Psikologis yang dapat memicu terjadinya stres seperti persepsi, emosi, situasi psikologis dan pengalaman hidup. Persepsi berhubungan dengan reaksi individu terhadap stressor yang muncul, kedua adalah faktor emosi yang saling mempengaruhi rasa cemas, perasaan beresalah, khawatir, marah, rasa takut hingga kesedihan. Ketiga adalah faktor situasi psikologis seseorang akan mempengaruhi konsep berpikir dan penilaian-penilaian terhadap situasi-situasi yang dihadapinya, dan faktor psikologis lainnya adalah pengalaman hidup memberikan pengaruh besar pada individu. Selain faktor fisik dan psikologis, tentu faktor lingkungan juga mempengaruhi terjadinya stres pada individu.

Stres menghasilkan bermacam respon fisiologis, kognitif, emosi dan tingkah laku. Respon dari sisi fisiologis dengan ditandai oleh meningkatnya tekanan darah, detak jantung, dan sistem pernafasan. Sedangkan pada sisi kognitif respon yang dihasilkan adalah terganggunya proses kognitif dengan adanya pikiran yang kacau, menurunnya konsentrasi dan pikiran negatif yang berulang. Respon emosi ditandai dengan rasa takut, marah dan cemas (Durland dan Vincent, 2007).

Rice (2012) berdasarkan hasil kajian penelitian yang dilakukan diperoleh tiga gejala atau simtom stres pada individu yakni psikologis, fisiologis dan perilaku. Adapun gejala stres tersebut meliputi (1) kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung; (2) perasaan, marah, kecewa bahkan dendam; (3) sensitif dan hiperaktif; (4) memendam perasaan, dan penarikan diri; (5) perasaan terkucilkan atau terasingkan, (6) kelelahan psikis; (7) penurunan konsentrasi dan produktivitas; (8) menurunnya rasa percaya diri.

Stres berdasarkan teori Cohen dimana yang menjadi alat ukur *perceived stress scale*, membagi dimensi stres menjadi tiga: pertama, *feeling of unpredictable* stres dalam bentuk suatu ketidakberdayaan dan keputusasaan muncul ketika seseorang tidak mampu memprediksi suatu peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Kedua, *feeling of uncontrollable* perasaan yang dialami ketika seseorang tidak mampu mengontrol berbagai peristiwa yang terjadi sehingga akan memberikan efek terhadap munculnya kondisi stres. Ketiga, *feeling of pressure* perasaan tertekan ditandai dengan beberapa gejala seperti perasaan sedih, cemas, hingga harga diri rendah.

Stres dalam Perspektif Islam

Setiap manusia tentu pernah mengalami kondisi stres di dalam hidupnya. Pada konteks ini, Al-Qur'an memperkenalkan stres sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT. Allah akan menguji kaum muslimin dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (bahan makanan) (QS. Al-Baqarah: 155). Dengan ujian ini, kaum muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan menghadapi ujian dan cobaan. Mereka akan mendapat predikat sabar dan merekalah orang yang mendapat kabar gembira dari Allah (QS. Al-Baqarah: 155). Allah juga memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW agar memberitahukan ciri-ciri orang yang mendapat gembira yaitu orang yang sabar, apabila ditimpa suatu musibah mereka mengucapkan "*Innalillahi wa inna ilaihi roji'un*" artinya "sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepadaNya kami kembali (QS. Al-Baqarah: 156).

Kondisi stres ditandai dengan munculnya perasaan sedih. Sedih terjadi manakala manusia kehilangan orang yang disayangi, kehilangan sesuatu yang berharga, tertimpa bencana, atau gagal dalam mewujudkan urusan yang penting. Beratnya stres akibat cobaan dan ujian dari Allah SWT juga digambarkan dalam Al-Qur'an sebagai : *sesak dadanya serupa orang yang naik ke langit*. Begitulah Allah menimpakan beban kepada orang-orang yang beriman (QS. Al-An'am: 125). Kondisi ini merupakan kehendak Allah SWT untuk orang-orang yang hidup dalam kesesatan.

Dari gambaran ayat Al-Qur'an tersebut, dapat diperoleh kesimpulan bahwa stres jika tidak dikelola dengan baik sesuai dengan petunjukNya, maka kondisi stres tersebut akan semakin berat dan parah. Allah memberikan perumpamaan seperti orang naik ke langit dan dadanya sesak karena kehabisan oksigen dan mengalami kehidupan yang sempit.

Katarsis

Berdasarkan pada konsep teori Sigmund Freud, menyatakan katarsis merupakan teori psikoanalisa yang mengungkapkan bahwa emosi yang tertahan atau dipendam bisa mengakibatkan ledakan emosi yang berlebihan. Melakukan penyaluran emosi yang tidak tersampaikan atau terpendam merupakan suatu cara yang tidak merugikan. Pada implementasinya, proses katarsis bertujuan sebagai *problem solving*, proses menemukan diri sendiri, makna hidup dan *altered state of consciousness* (ASC), yang merupakan kesadaran dapat berubah dan berbeda dalam keadaan normal. Proses katarsis juga memiliki manfaat untuk mengurangi rasa sakit yang dipendam, menghilangkan pikiran negatif dan memasukkan sugesti positif sehingga dapat mengurangi stres pada kejadian tidak menyenangkan dan membuat hati menjadi tenang (Qonitatin, 2011).

Perspektif Hurlock (2007) menyalurkan energi emosi yang negatif dan mengganggu, kemudian membersihkan tubuh serta jiwa dengan cara mengemukakan sebab yang terpendam dan mengekspresikan emosi tersebut, dengan tujuan mampu mengembangkan pandangan hidup yang menyeluruh (Rahmawati, 2020). Bagian dari proses ini adalah memikirkan dan merefleksikan pengalaman masa lalu. Inti dari katarsis ini adalah untuk menemukan sumber tersembunyi dari gangguan afektif, menganalisisnya, dan mencobanya di dunia nyata untuk mengetahui seberapa akurat itu. Proses katarsis ini melepaskan kegelisahan dan membersihkan tubuh dan jiwa. Impuls yang terganggu memungkinkan seseorang untuk mengubah sikap dan melihat masalah dengan cara yang lebih luas (Hurlock, 2007).

Expressive Writing Therapy

Terapi menulis ekspresif menggabungkan dua pendekatan psikologi, yakni psikoanalisa dan kognitif. Melalui *expressive writing therapy*, pasien tuberkulosis secara tidak langsung diminta untuk mengingat kembali kejadian yang kurang menyenangkan atau peristiwa traumatis yang dialami selama masa pengobatan. Saat mengingat kembali suatu pengalaman masa lalu, akan melibatkan stimulus sensori seperti sentuhan, bau, rasa, penglihatan dan suara, maka secara spontan dapat mengingat dan merasakan kejadian traumatis yang telah tersimpan dalam ingatan terdalamnya. Seseorang dapat merasakan kondisi spiritual yang kuat, dengan harapan dapat lebih bijaksana untuk menyikapi peristiwa tidak menyenangkan atau traumatis. Menulis ekspresif atau *ekspresive writing therapy* juga hampir mirip dengan metode paparan (*exposure*) pada

terapi CBT, tetapi dalam menulis ekspresif lebih sederhana dikarenakan harus melawan hal yang membuat cemas, stres bahkan trauma yang mungkin dilakukan dalam sebuah tulisan, tanpa diperlihatkan secara langsung peristiwa trauma yang dialami (Pennebaker & Chung, 2012). Dari perspektif kognitif menyatakan bahwa katarsis yang dilakukan dengan menceritakan kembali peristiwa baik secara lisan atau tulisan dapat membantu proses asimilasi kognitif terhadap peristiwa emosional tersebut.

Awal mula penelitian tentang *expressive writing therapy* atau terapi penulisan ekspresif secara emosional oleh Dr. James W. Pennebaker pada akhir tahun 1980 an. Dua hal penting tentang terapi menulis ekspresif yakni yang pertama di fokuskan pada topik katarsis. Seluruh gagasan tentang penggunaan tulisan merupakan pengganti yang tepat untuk pemeriksaan katarsis dalam terapi. Poin penting kedua tentang paradigma Pennebaker, yang menjadi standar penelitian tentang tulisan ekspresif adalah bahwa instruksi eksplisitnya adalah untuk menulis “pikiran dan perasaan terdalam” kita tentang peristiwa yang sangat mengecewakan (Pennebaker, 2012).

Menulis ekspresif adalah proses mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman dalam kata-kata tertulis. Intervensi dengan menulis dirancang untuk meningkatkan ekspresi dan pemrosesan emosional, serta meningkatkan coping untuk peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Travagin, Margola, & Revenson, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi menulis ekspresif memiliki efek positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Termasuk penurunan tekanan darah, perbaikan suasana hati dan perasaan lebih sejahtera (Baikie & Wilhelm, 2005; Baum & Kasar, 2013; Hines, Brown, & Myran, 2016).

Ada tiga penjelasan teoritis utama mengenai paradigma menulis ekspresif, termasuk proses kognitif, *exposure*, dan *self-regulation* (Barcaccia, 2017). Menulis ekspresif bekerja melalui proses kognitif, atau proses penggunaan pengungkapan emosional untuk menyadari sebab dan akibat, hubungan dalam informasi, dan wawasan untuk pengalaman. Secara khusus, Pennebaker (2012) menemukan bahwa banyaknya kata-kata yang memproses kognitif atau kata-kata yang mengembangkan sebab akibat dan wawasan dari proses berpikir seseorang. Pemrosesan kata-kata kognitif berperan penting dalam mengembangkan narasi yang koheren dengan kemungkinan efek menilai kembali peristiwa kehidupan yang negatif. Oleh karena itu, pemrosesan kognitif pada pasien penderita tuberkulosis diteorikan untuk memperoleh proses pembuatan makna

yang memungkinkan individu menafsirkan peristiwa yang dihadapi (Travagin, et al., 2015).

Menulis merupakan suatu bentuk ekspresi katarsis dan *self-help* yang telah dipraktikkan selama bertahun-tahun. Mekanisme proses terapeutik *expressive writing therapy* atau menuliskan pengalaman kurang baik dan emosional yang sebetulnya memiliki mekanisme yang sama dengan terapi lain. Proses melakukan pengakuan dan penyingkapan diri juga suatu proses pada psikoterapi. Kemudian, dapat secara alamiah memunculkan interaksi sosial yang dianggap memberikan manfaat psikologis hingga secara fisik (Pennebaker, 1997). Pennebaker mengemukakan bahwa hampir dapat dipastikan bahwa psikoterapi memerlukan derajat tertentu dalam penyingkapan diri. *Expressive writing therapy* menyediakan landasan bagi emosi yang sebelumnya tidak terekspresikan, dan untuk tetap menemukan penutup dari suatu peristiwa. Sebagai akibat dari ekspresi, pikiran dan emosi yang ditekan, dengan menulis ekspresif individu diamati mengalami penurunan pikiran dan emosi yang terkait peristiwa tersebut, dan penurunan ketegangan (Lotze, 2009).

Expressive Writing Therapy Menurunkan Stres Pada Pasien Tuberkulosis

Adanya proses penyingkapan emosi dari pengalaman tidak menyenangkan yang dialami ketika menulis, pada proses ini menuliskan pengalaman emosional dianggap sebagai prediktor yang mengandung unsur terapeutik. Riordan dan Benjamin Rush yang merupakan seorang dokter, memberikan instruksi pada pasiennya bahwa proses menulis mampu menurunkan ketegangan dan memberikan suatu informasi lebih banyak mengenai masalah yang dialami. Begitu juga sebaliknya, menuliskan suatu hal yang tidak melibatkan unsur emosi, tidak menghasilkan efek tertentu yang sama (Riordan, 1996)

Penelitian menunjukkan hasil bahwa penelitian yang menggunakan tulisan ekspresif paling bermanfaat bagi mereka yang memiliki fungsi eksekutif yang baik. Fungsi eksekutif sangat penting untuk menampung berbagai peristiwa secara memadai dalam memori kerja untuk memproses informasi baru dan yang disimpan (Sales, Merrill dan Fivush, 2013). Oleh karena itu, menulis ekspresif mungkin paling tidak akan efektif bagi mereka yang memiliki gangguan emosi, kognisi atau fungsi eksekutif.

Pada penelitian sebelumnya, bahwa menulis ekspresif mampu meningkatkan beberapa hal terkait kesehatan fisik, seperti kekebalan tubuh, meningkatnya fungsi paru-paru, menurunkan tingkat keparakan penyakit dan memperbaiki tekanan darah (Riordan,

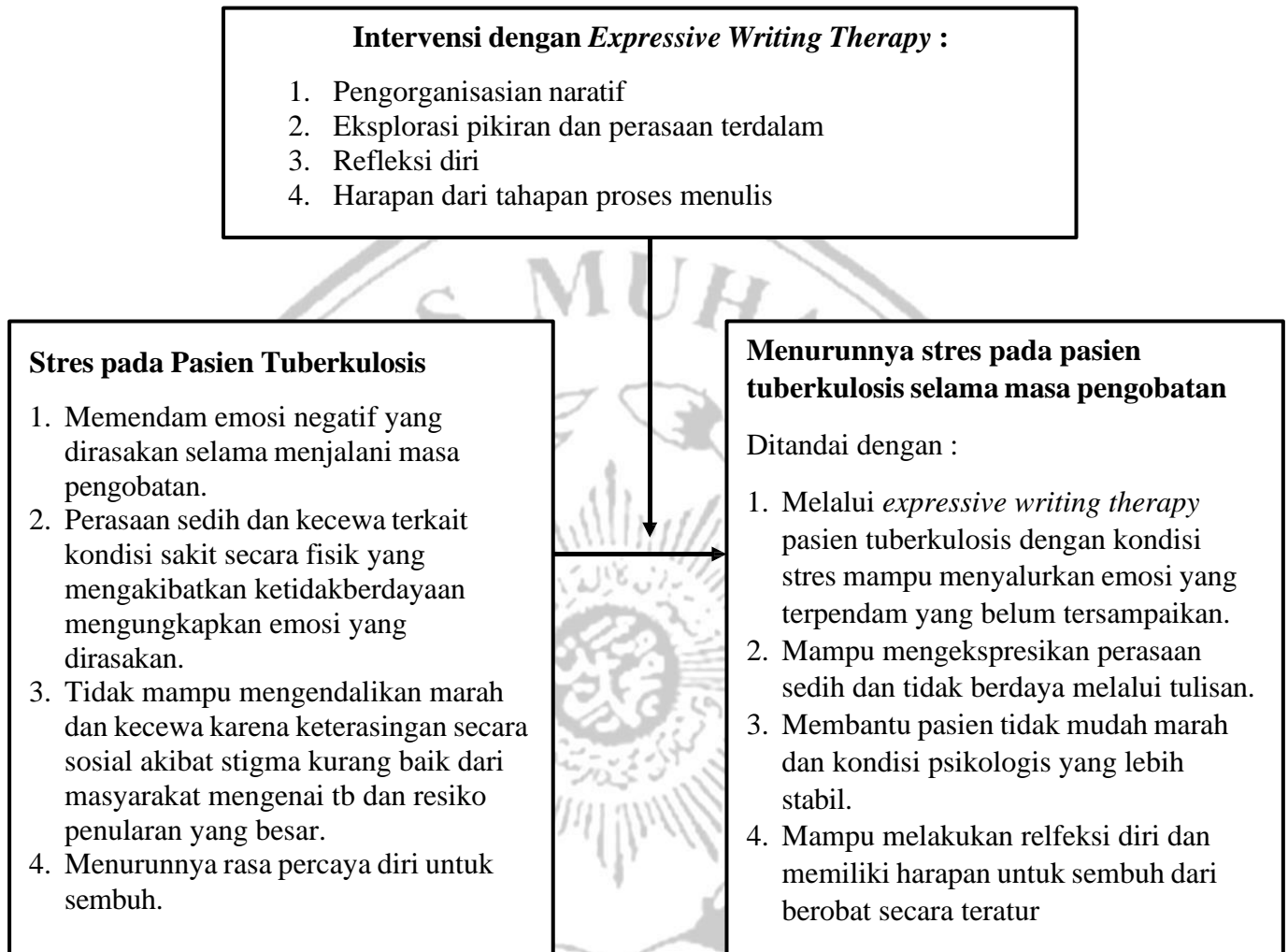
1996). Dengan menulis dapat menurunkan kondisi negatif secara psikologis seperti perubahan suasana hati, gejala depresi, kesejahteraan psikologis hingga gejala traumatik. Pasien pada kelompok *written emotional disclosure* menunjukkan kondisi penurunan simtom kecemasan dan depresi yang signifikan, serta mengalami peningkatan fungsi kehidupan dan kepuasan yang lebih baik melalui *expressive writing therapy*.

Gejala stres yang dialami oleh pasien tuberkulosis disebabkan oleh konsumsi obat-obatan setiap hari dalam jangka waktu yang cukup lama yakni 8 bulan, efek samping minum obat yang berpengaruh pada kondisi fisiologis seperti mual, muntah, sakit kepala, ruam pada beberapa bagian tubuh, nyeri otot atau sendi hingga gangguan tidur. Selain efek samping fisiologis yang dirasakan dari minum obat, juga memberikan efek samping secara psikologis perasaan sedih, marah dan tidak berdaya dan juga terjadi keterasingan secara sosial karena stigma kurang baik dari masyarakat terkait penyakit tuberkulosis yang berbahaya dan risiko penularannya.

Dari permasalahan penyebab stres di atas maka ditemukan permasalahan stres yang dialami pada kondisi pasien yang sedang menjalani masa pengobatan tuberkulosis, dimana mempengaruhi secara psikologis, fisiologis dan sosial. Sehingga dengan metode *expressive writing therapy* sebagai katarsis diharapkan dapat membantu pasien untuk menurunkan stres yang dialami pasien tuberkulosis. Selain itu guna menyalurkan emosi yang terpendam atau yang dirasakan melalui menulis ekspresif.

Kerangka Berpikir

Berikut kerangka berpikir penelitian bahwa *expressive writing therapy* dapat membantu pasien tuberkulosis yang mengalami stres selama menjalani masa pengobatan.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah *expressive writing* sebagai terapi untuk menurunkan stres pada pasien yang menjalani pengobatan tuberkulosis.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain pada penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yakni *randomized pretest-posttest design*. Desain tersebut merupakan pendekatan yang menggunakan *pretest* sebelum memberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan (Latipun, 2015). Perlakuan berupa menulis ekspresif atau *expressive writing therapy* sebagai media katarsis untuk menurunkan stres pada pasien tuberkulosis. Desain penelitian eksperimen dapat dilihat pada Tabel 1:

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pretest		Terapi		Posttest
Eksperimen	O ₁	→	<i>Expressive Writing Therapy</i>	→	O ₂
Kontrol	O' ₁	→	Tidak diberi perlakuan <i>Expressive Writing Therapy</i>	→	O' ₂

Keterangan:

- O₁ : *Pretest* atau pengukuran sebelum diberikan perlakuan berupa *Expressive Writing Therapy*
- O₂ : *Posttest* atau pengukuran setelah diberikan perlakuan *Expressive Writing Therapy*
- O'₁ : *Pre-Test* kelompok kontrol tanpa pemberian perlakuan apapun
- O'₂ : *Post-Test* kelompok kontrol tanpa pemberian perlakuan apapun

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian berjumlah 8 pasien tuberkulosis. Delapan pasien ini dibagi menjadi dua kelompok yakni 4 pasien dengan diagnosis tuberkulosis untuk kelompok eksperimen dan 4 pasien tuberkulosis untuk kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, karena peneliti telah menetapkan kriteria yang lebih spesifik subjek yang akan berpartisipasi dalam penelitian.

Adapun teknik pengelompokan subjek menggunakan *random assignment* yakni memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh partisipan penelitian untuk masuk kelompok kontrol atau kelompok eksperimen (Creswell, 2011). Kriteria subjek dalam penelitian adalah sebagai berikut: 1) Subjek merupakan laki-laki dan perempuan, 2) Subjek berusia antara 20-40 tahun, 3) Subjek terdiagnosis *tuberculosis* dan sedang menjalani masa pengobatan baik rawat inap atau rawat jalan, 4) Mengalami stres dalam masa pengobatan 5) Subjek masih dapat berkomunikasi, dapat menulis dan bersedia

mengikuti terapi hingga selesai, 6) Memiliki motivasi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Tabel 2

Data Demografis Subjek

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelompok	Skor PSS
AN	Perempuan	34 tahun	Eksperimen	36
FR	Laki-laki	36 tahun	Eksperimen	36
RD	Perempuan	29 tahun	Eksperimen	29
YK	Perempuan	26 tahun	Eksperimen	26
CV	Perempuan	40 tahun	Kontrol	40
IV	Perempuan	33 tahun	Kontrol	33
AU	Laki-laki	37 tahun	Kontrol	37
EK	Laki-laki	38 tahun	Kontrol	38

Prosedur Penelitian

Proses menentukan subjek melalui salah satu komunitas peduli tuberkulosis di salah satu kota. Subjek merupakan pasien yang dibantu oleh para kader komunitas untuk secara berkala menjalani pemeriksaan ke fasilitas pelayanan kesehatan (fasyankes) dan dipantau mengenai proses pengobatannya. Selanjutnya, subjek dilakukan *screening* awal yakni pasien yang sedang menjalani masa pengobatan di rumah dalam rentang waktu 8 bulan, memiliki minat dalam menulis, dan *screening* menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk menentukan hasil kondisi stres sebelum diberikan perlakuan.

Selanjutnya, peneliti akan memilih secara random dari sekian subjek yang sudah dilakukan *screening*, untuk kemudian dipilih 8 subjek random untuk 4 orang dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan 4 lainnya pada kelompok kontrol. Peneliti akan bertanggung jawab penuh untuk memonitor aktivitas dari partisipan atau subjek, memberikan umpan balik selama penelitian dilakukan, memberikan masukan dan semua partisipan didukung penuh selama proses intervensi serta memberikan motivasi pada setiap langkahnya.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data penelitian berdasarkan asesmen tiga poin utama yakni antara kognisi, emosi dan perilaku yang dilakukan pada tahapan pra-terapi, proses terapi, pasca terapi dan tindak lanjut. Pada tahapan pra terapi menggunakan metode asesmen

berupa wawancara, observasi, skala PSS (*Perceived Stress Scale*) oleh Cohen (1994) yakni 10 item yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Wawancara pra terapi digunakan untuk mengetahui sejauh mana riwayat stres terhadap proses pengobatan atau minum obat pada pasien Tuberkulosis, efek samping pengobatan yang dirasakan dan pikiran akan kematian terhadap penyakit kronis yang dideritanya. Pemberian skala PSS digunakan untuk melihat tingkat keparahan kondisi stres yang dialami oleh subjek yang diperdalam melalui proses wawancara.

Tahap proses terapi metode asesmen yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Wawancara bertujuan untuk mengetahui perkembangan gejala stres selama proses terapi berlangsung dan mengidentifikasi perubahan dan hambatan yang dirasakan oleh subjek. Sedangkan tahap pasca terapi metode asesmen yang digunakan adalah wawancara, skala PSS untuk melihat perkembangan kondisi subjek terkait gejala yang dialami serta melihat prediktor keberhasilan terapi.

Skala PSS juga diberikan untuk melihat tingkat stres subjek relatif menurun atau stabil setelah diberikan terapi. Tahapan tindak lanjut metode asesmen yang digunakan berupa wawancara, dan skala PSS. Pada proses tahap tindak lanjut wawancara dilakukan berfokus pada perkembangan gejala depresi serta dampak dalam kehidupan subjek setelah terapi dihentikan.

Perceived Stress Scale (PSS) oleh Cohen (1994) adalah salah satu instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres. Mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang yang dinilai sebagai stres. Item-item tersebut dirancang untuk mengetahui bagaimana responden merasa tidak terkendali dan kelebihan beban dalam hidup. Skala PSS memiliki 10 item, terdiri dari 4 item positif dan 6 item negatif. Jawaban dari tiap pertanyaan dengan skala likert 4 poin yang berkisar antara 1 (tidak pernah) hingga 4 (sangat sering) yang menunjukkan seberapa sering partisipan merasakan atau memikirkan hal tertentu dalam sebulan terakhir. Adapun terdapat 3 dimensi pada skala PSS yakni *unpredictable* (ketidakberdayaan atau ketidakmampuan memprediksi suatu peristiwa yang terjadi dalam hidup), *uncontrollable* (ketidakmampuan mengontrol berbagai peristiwa yang terjadi) dan *pressure* (perasaan tertekan).

Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Berikut ini merupakan tahapan pelaksanaan penelitian, yakni:

1. Tahap persiapan.

Tahap awal melakukan uji pra penelitian terhadap modul intervensi. Tujuan uji modul adalah untuk melihat sejauh mana keefektifan isi dalam membantu subjek menangani kondisi stres. Peneliti melakukan *screening* dengan memberikan instrumen *perceived stress scale* (PSS) untuk memperoleh data subjek dengan kategori stres sedang-tinggi. Total keseluruhan subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang pasien tuberkulosis yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kemudian, peneliti menentukan kesesuaian kriteria berdasarkan pada nilai *pretest* antara dua kelompok. Tujuan dari hal ini adalah untuk penyetaraan kondisi awal pada masing-masing kelompok. Penyetaraan kelompok yang dipilih berada pada kategori sedang-tinggi. Setelah menyetarakan, peneliti lalu memberikan lembar persetujuan untuk menjadi partisipan penelitian berupa *informed consent* untuk mengikuti intervensi dari awal hingga akhir sesi intervensi. Selanjutnya, peneliti menyiapkan modul panduan *expressive writing* untuk membantu dan memudahkan dalam proses pelaksanaan intervensi

2. Tahap pelaksanaan

Perlakuan *expressive writing therapy* diberikan kepada kelompok eksperimen. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara individual kepada 4 orang subjek pada kelompok eksperimen. Setiap subjek penelitian mendapatkan 6 sesi dan 6 pertemuan dalam jangka waktu kurang lebih 2 pekan. Selanjutnya, untuk 4 orang subjek di dalam kelompok kontrol lalu diberikan kembali instrumen pengukuran stres yakni *perceived stress scale* dan *subjective units distress scale* dalam rentang waktu kurang lebih 2 pekan yang sama.

Tabel 3. Tahapan *Expressive Writing*

Tahapan Intervensi	Kegiatan	Waktu	Alat dan Bahan
I	Pembukaan dan <i>Pre-Test</i>	60 menit	
II	Sesi menulis hari pertama, mengenai trauma yang dialami dan dirasakan	90 menit	
III	Sesi menulis hari kedua, eksplorasi pikiran dan perasaan terkait trauma.	90 menit	Pedoman panduan <i>expressive writing</i>
IV	Sesi menulis hari ketiga, fokus pada pengalaman tidak menyenangkan, keberlanjutan dari sesi ketiga.	90 menit	<i>therapy</i> dan perlengkapan menulis
V	Sesi menulis hari keempat, menulis harapan.	90 menit	
VI	Evaluasi keseluruhan, penutup dan <i>Post Test</i>	90 menit	

3. Tahap Penyelesaian

Pada tahap penyelesaian, data yang sudah diperoleh dari kedua kelompok baik yang diberi perlakuan maupun tidak kemudian dilakukan analisis dan membuat laporan hasil penelitian.

Analisis Data

Pada penelitian ini, hasil dari penelitian dilakukan analisa menggunakan bantuan *SPSS for windows 25* untuk melihat perbedaan, penurunan dan pengaruh dari intervensi yang diberikan. Analisis dilakukan melihat perbandingan kondisi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian menggunakan pendekatan non-parametrik karena jumlah subjek <30 orang ($N < 30$), sehingga digunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Analisis data dilakukan dengan uji *mann-whitney* pada *SPSS for Windows 25* digunakan untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau hipotesis (Suyanto & Gio; Dehaene et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisa Data Kuantitatif

Pada proses penelitian, dilakukan beberapa tahap analisis data untuk menguji hipotesis apakah *expressive writing therapy* dapat menurunkan kondisi stres yang dialami oleh pasien tuberkulosis selama menjalani masa pengobatan. Berikut hasil uji *Mann*

Whitney perbandingan antara kelompok yang diberikan intervensi (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi (kelompok kontrol);

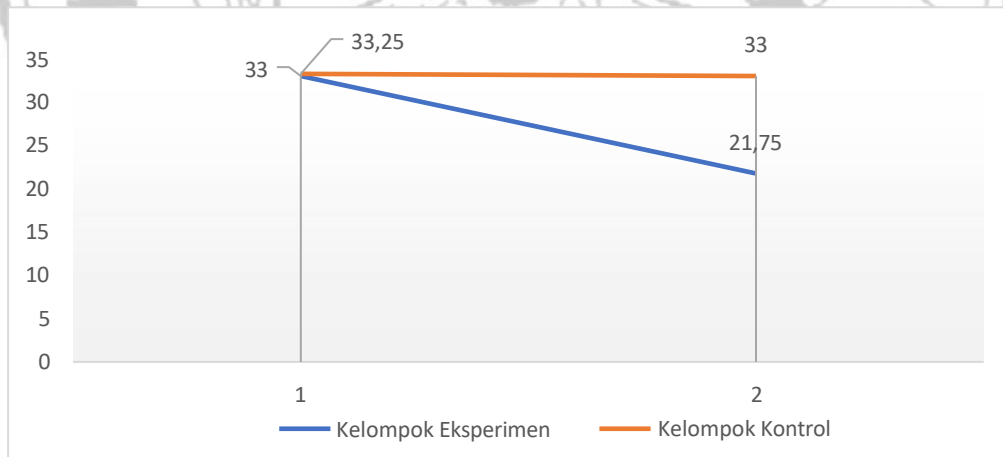
Tabel 4.

Hasil Uji Mann Whitney

Variabel	Perbandingan Kelompok	Sig (2-tailed)	Keterangan
Stres <i>Posttest</i>	Eksperimen dengan kelompok kontrol	0,020	Signifikan

Pada tabel 4, setelah diberikan intervensi menulis ekspresif atau *expressive writing therapy*, hasil perbandingan menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hal ini terlihat dari nilai p sebesar $0,020 < 0,05$, sehingga menandakan adanya perbedaan yang signifikan dari segi penurunan stres selama masa pengobatan tuberkulosis pada subjek.

Dari hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan kondisi stres pada kelompok eksperimen setelah menerima *expressive writing therapy*. Perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* stres pada pasien tuberkulosis yang menjalani masa pengobatan pada masing-masing kelompok dapat divisualisasikan pada grafik sebagai berikut:



Gambar 2.

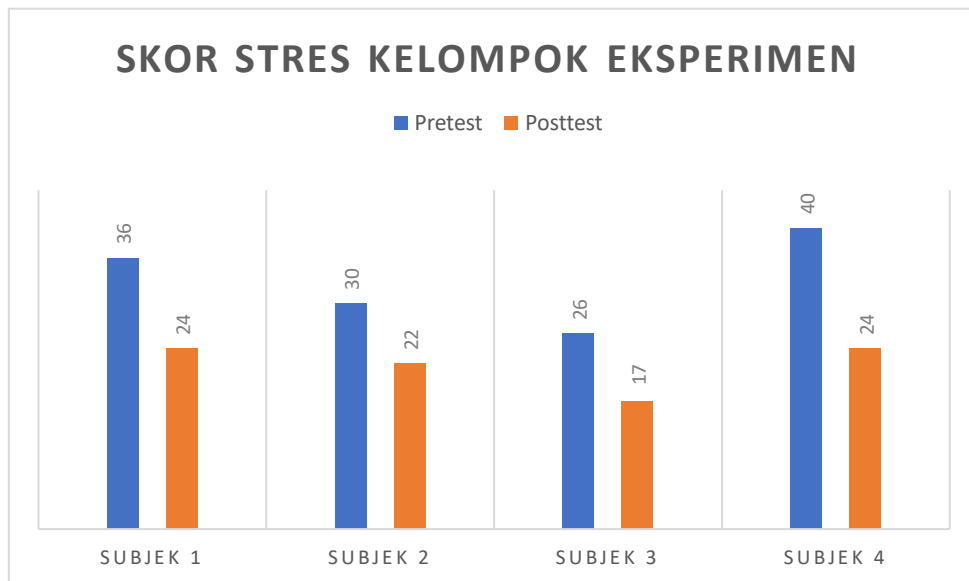
Grafik Perubahan *Mean Pretest* dan *Posttest* pada Kondisi Stres Selama Menjalani Pengobatan Tuberkulosis

Hasil dari *pretest* dan *posttest* dihitung berdasarkan nilai rata-rata dari masing-masing kelompok. Pada grafik perubahan gambar 2 di atas, menunjukkan kelompok eksperimen mengalami penurunan kondisi stres setelah menerima intervensi *expressive writing therapy* dengan skor stres 33 pada *pretest* dan mengalami penurunan menjadi 21,75 pada *posttest*. Sedangkan kelompok kontrol juga mengalami penurunan namun hanya sedikit dengan skor 33,25 pada *pretest* menjadi 33 pada *posttest*. Hasil ini menegaskan bahwa subjek dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan kondisi stres yang lebih baik setelah diberikan *expressive writing therapy* daripada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Proses intervensi ini dilakukan secara personal atau individual. Tahap awal dilakukan secara berkala satu persatu kepada kelompok eksperimen dan dilanjutkan pada kelompok kontrol. Ketika proses pelaksanaan intervensi, kondisi subjek berbeda-beda selama sesi intervensi berlangsung. Pada tahap awal sebagian subjek baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol banyak menyampaikan keluhan dan pengalaman yang dirasakan, keinginan untuk banyak didengarkan keluh kesahnya selama menjalani masa pengobatan. Memerlukan waktu yang cukup untuk membangun kepercayaan dan keterbukaan subjek menyampaikan kondisi psikologis yakni stres yang dirasakan selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.

Setelah tahap awal sudah dilalui dan dapat menjalin hubungan baik dengan setiap subjek, selanjutnya mulai menjelaskan penerapan teknik *expressive writing therapy* pada masing-masing subjek kelompok eksperimen. Semua subjek kooperatif dalam melaksanakan setiap sesi yang dilaksanakan, dan beberapa membutuhkan *feedback* serta menceritakan kembali apa yang dituliskan pada proses intervensi yang dilakukan.

Adapun untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor kondisi stres selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *expressive writing therapy*, dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:



Gambar 3

Grafik Perubahan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

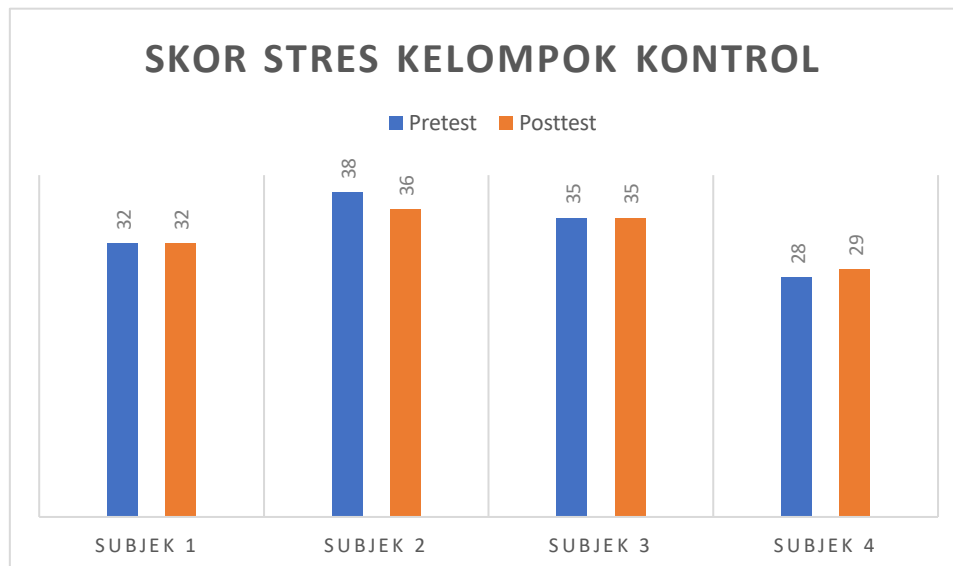
Keterangan :

0 - 13 : rendah

14 – 26 : sedang

27 – 40 : tinggi

Pada kelompok eksperimen, hasil *pretest* menunjukkan bahwa kondisi stres selama menjalani pengobatan tuberkulosis pada subjek bervariasi, rentang nilai antara 17 – 40. Subjek 1 dengan skor 36 kategori tinggi menjadi 24 kategori sedang, subjek 2 dengan skor 30 kategori tinggi menjadi 22 yakni kategori sedang, subjek 3 menunjukkan skor 26 yakni kategori stres sedang mengalami penurunan menjadi 17, sedangkan subjek 4 dari skor 40 kategori tinggi menjadi 24 masuk pada kategori sedang. Hasil skor *pretest* dan *posttest* dimana kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa intervensi *expressive writing therapy*, menunjukkan adanya perubahan penurunan kondisi stres kepada subjek selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.



Gambar 4

Grafik Perubahan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Keterangan :

0 - 13 : rendah

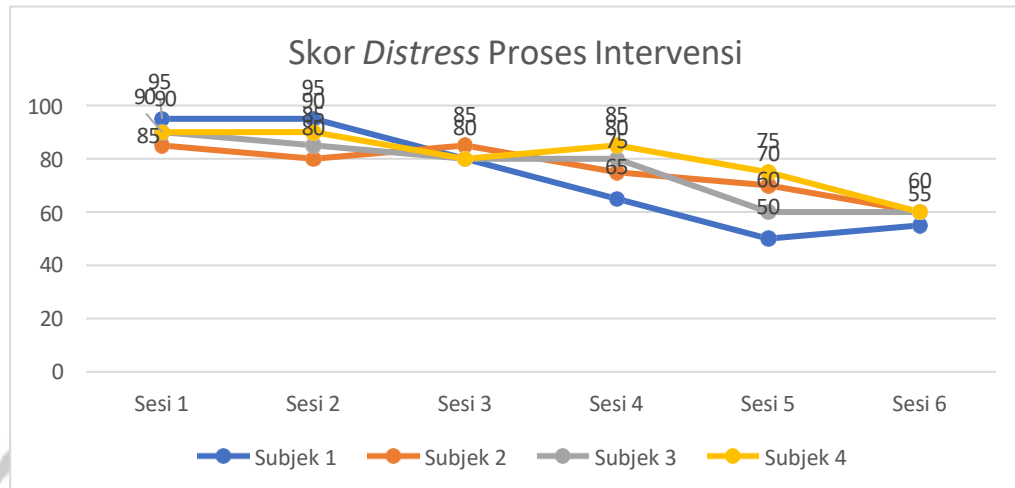
14 – 26 : sedang

27 – 40 : tinggi

Pada kelompok kontrol, hasil *pretest* menunjukkan bahwa skor kondisi stres subjek antara 28-38., dimana skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol terdapat dua subjek yang memiliki skor menetap dan dua lainnya mengalami sedikit penurunan. Subjek 1 dengan skor 32 kategori tinggi dan menetap dengan skor 32, subjek 2 menunjukkan skor 38 kategori tinggi dan mengalami sedikit penurunan menjadi 36, subjek 3 dengan skor 35 dan menetap menjadi 35, sedangkan subjek 4 yakni skor 29 dan hanya mengalami penurunan skor 28 masih termasuk kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa tanpa diberikan intervensi, kondisi stres pada kelompok kontrol cenderung stabil tanpa adanya penurunan yang signifikan.

Berdasarkan analisis lebih mendalam pada kelompok eksperimen terkait kondisi stres yang mereka alami selama menjalani masa pengobatan, pada item yang berkaitan dengan situasi yang tidak bisa mereka kontrol atau diluar dugaan (*uncontrolable*) menjadi suatu prediktor stres yang mereka alami. Seperti kurangnya dukungan keluarga dalam menjalani masa pengobatan karena khawatir ikut tertular, ditambah dengan stigma negatif masyarakat terkait bahayanya tuberkulosis jika lebih banyak terjadi di lingkungan mereka. Selain itu ditambah tekanan yang dialami oleh subjek pada item (*pressure*) yang juga menjadi salah satu prediktor penting terkait apa yang mereka tuliskan pada lembar kerja *expressive writing therapy*, bahwasanya efek samping dari

minum obat yang menyebabkan perubahan pada tubuh mereka, mulai dari ingin memuntahkan obat-obatan ketika diminum, pusing, kulit menghitam, muncul ruam hingga terdapat subjek yang mengakui dirinya ingin overdosis karena merasakan tekanan dari banyaknya obat-obatan yang diminum, ditambah dengan lama rentang waktu mengkonsumsi obat-obatan.



Gambar 5

Grafik Perubahan Skor *Subjective Units Distress Scale* (SUDS) Kelompok Eksperimen Selama Proses intervensi

Skor dari SUDS diberikan kepada kelompok eksperimen dalam setiap sesi intervensi *expressive writing therapy* untuk mengukur kondisi stres yang dirasakan subjek. Pada subjek pertama dari sesi 1 hingga 6 menunjukkan penurunan dari skor 90, 80, 65, 50 dan skor akhir sesi 55. Subjek kedua dari sesi 1 hingga 6 cukup fluktuatif yakni dari skor 85, 80, 85, 75 hingga sesi akhir skor 70. Subjek ketiga dari sesi 1 hingga 6 penurunan skor yang cukup stabil yakni 85, 80, 70, 75, 60 hingga 55. Sedangkan subjek keempat dari sesi 1 hingga 6 menunjukkan skor yang juga cukup fluktuatif yakni 90, 80, 85, 70 dan skor akhir 60. Dari hasil tersebut diperoleh kondisi yang fluktuatif pada setiap subjek eksperimen terkait stres yang dirasakan, dengan rentang 0-100 (terendah ke tertinggi) penilaian dari setiap sesinya.

B. Hasil Analisa Data Kualitatif

Berdasarkan rangkaian proses intervensi dengan *expressive writing therapy* yang sudah dilakukan, setiap subjek menunjukkan perubahan kondisi stres yang berbeda-beda setelah mengimplementasikan setiap sesi menulis ekspresif. Hasil ini akan dibahas pada setiap sesi dari menulis ekspresif yang dilakukan oleh setiap subjek.

Pada sesi pertama yakni tahap pembukaan, menjelaskan prosedur intervensi hingga dilakukan *pretest* terkait kondisi stres yang dirasakan pada setiap subjek. Ketika ditemui pada keempat subjek kelompok eksperimen sedang menjalani masa pengobatan tuberkulosis dalam rentang waktu 8 bulan, sama halnya dengan kelompok kontrol yang juga sejak awal sudah ditentukan bahwa mereka merupakan pasien tuberkulosis yang sedang menjalani masa pengobatan dalam rentang waktu 8 bulan. Pada saat menjelaskan prosedur dan menanyakan kondisi subjek sebelum dilakukan intervensi, setiap subjek menyatakan bahwa mereka merasa sedih, tertekan, stres karena tidak bisa beraktivitas seperti sebelumnya, dan marah karena sakit yang dialami. Terdapat perasaan belum menerima kondisi bahwa harus minum obat setiap hari selama delapan bulan membuat mereka menjadi semakin stres.

Pada sesi kedua yakni tahap menulis hari pertama dengan tema menuliskan trauma yang dialami dan dirasakan. Subjek satu dan tiga lebih banyak menuliskan trauma dari efek pengobatan tuberkulosis yang memberikan efek fisiologis pada tubuh mereka, mulai dari ruam pada kulit, pusing dan mual di waktu tertentu, kesulitan tidur hingga stigma buruk masyarakat terkait tuberkulosis yang mudah menular sehingga dijauhi oleh masyarakat sekitar. Sedangkan pada subjek kedua yang merupakan pasien laki-laki, ia menuliskan kondisi yang membuat dia trauma adalah kehilangan pekerjaan sehingga tidak bisa menghidupi keluarganya. Dengan tuberkulosis yang diderita subjek kedua terpaksa harus berhenti bekerja, dan sekarang hanya bisa membantu pekerjaan sampingan tetangga dengan keterbatasan kondisi fisik dan tertib mengenakan masker. Untuk subjek keempat hal yang dituliskan terkait trauma yang dirasakan adalah ia merasa semakin menderita dan stres karena hanya tinggal dengan kakaknya, ia menuliskan trauma sakit yang dirasakan karena efek obat yang membuat dirinya ingin overdosis agar tidak menjadi beban bagi keluarganya.

Pada sesi ketiga yakni tahap menulis hari kedua dengan tema eksplorasi pikiran dan perasaan terkait trauma yang dialami atau dirasakan. Selama menjalani masa pengobatan, subjek pertama menuliskan trauma ketika didatangi oleh pihak dinas kesehatan karena terduga sebagai pasien tuberkulosis, sehingga secara terpaksa ia harus memeriksakan dahak ke puskesmas terdekat didampingi oleh petugas. Sedangkan pada subjek kedua, pikiran yang ia tuliskan terkait trauma ketika sempat diisolasi di bangsal khusus tuberkulosis di sebuah rumah sakit selama satu pekan, hal ini karena kondisi fisiknya yang membutuhkan perawatan khusus sehingga dibawa ke rumah sakit. Untuk subjek ketiga menuliskan ketika kerabat dan juga tetangga menjadi menjauhi karena

khawatir tertular. Sedangkan pada subjek keempat menuliskan perasaan bahwa dirinya sendirian dan pasrah pada keadaan yang dihadapi.

Sesi keempat yakni tahap menulis hari ketiga dengan tema pengalaman tidak menyenangkan yang berkesinambungan dengan menulis hari kedua atau sebelumnya. Rata-rata hal yang dituliskan pada setiap subjek yakni mengenai pengalaman dari minum obat dalam jangka waktu lama, efek samping dari obat yang mereka konsumsi membuat perubahan pada fisik, kondisi emosi yang mudah marah dan sedih, selain itu juga stigma masyarakat yang buruk terhadap tuberkulosis yang membahayakan jika berdekatan dengan penderitanya. Sehingga hal ini membuat mereka kehilangan pengalaman dalam hal pekerjaan, menurunnya kondisi ekonomi, kehilangan produktivitas dan merasa tidak berdaya. Pengalaman-pengalaman tersebut membuat keempat subjek merasa stres, cemas dan khawatir bagaimana situasi kedepan.

Pada sesi kelima yakni tahap menulis hari keempat dengan tema menulis harapan. Subjek pertama menuliskan harapan terbesar yang diinginkan adalah sembuh total dari sakit tuberkulosis sehingga tidak perlu merasa tertekan dan stres untuk mengkonsumsi obat-obatan setiap hari. Subjek kedua menuliskan harapan dapat diterima lagi di masyarakat dan beraktivitas seperti sedia kala. Sedangkan subjek ketiga berharap bahwa ia dapat bekerja kembali, mencari nafkah dan memperbaiki ekonomi keluarga. Untuk subjek keempat memiliki harapan tidak lagi menjadi beban bagi kakak dan keluarganya.

Pada sesi terakhir yakni keenam, dilakukan evaluasi secara keseluruhan secara bertahap satu persatu kepada setiap subjek. Rata-rata dari setiap subjek pada kelompok yang diberi perlakuan menulis ekspresif menunjukkan setelah mereka menulis masih membutuhkan bercerita secara verbal kepada peneliti. Bentuk ekspresi emosi yang mereka sampaikan di setiap sesi tidak hanya menulis, melainkan ketika diminta untuk menuliskan pemikiran pasca menulis, semua subjek perempuan membutuhkan waktu untuk menyampaikan apa yang tidak bisa ia tuliskan dan hanya bisa diekspresikan lewat menangis, ekspresi emosi marah dan juga bercerita. Sehingga adanya manifestasi dari perilaku subjek yang hampir tergambar di setiap sesi, menjadikan menulis ekspresif bukan sebagai prediktor utama media katarsis, melainkan mengeskpresikan lewat tangisan dan ucapan verbal membuat subjek menjadi lebih terkondisikan pada setiap sesinya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, menulis ekspresif atau *expressive writing therapy* dinilai signifikan pada uji *mann whitney*, yang berarti bahwa terapi menulis

ekspresif berfungsi sebagai media katarsis untuk melepaskan emosi pada subjek dengan kondisi stres di masa pengobatan tuberkulosis yang sedang dijalani. Pada saat proses intervensi, media katarsis yang digunakan oleh subjek tidak hanya menulis tetapi memerlukan bentuk pengungkapan yang lain yakni secara verbal. Dijelaskan pada penelitian lain bahwa terapi menulis ekspresif merupakan salah satu intervensi kognitif yang mampu mengatasi masalah terkait stres, cemas hingga depresi. Pada proses terapinya melibatkan perrefleksian pikiran dan perasaan terdalam terkait peristiwa traumatik atau yang tidak menyenangkan. Selain itu, menulis ekspresif dapat diintegrasikan dengan pendekatan terapi lainnya atau konseling yang dapat dilakukan baik secara kelompok atau individual (Danarti, 2018).

Menurut pandangan *inhibition therapy* bahwa memendam pikiran dan perasaan terkait pengalaman tidak menyenangkan memiliki akibat adanya akumulasi tekanan dan stres pada tubuh, sehingga meningkatkan aktivitas fisiologis, berpikir obsesif terkait kejadian-kejadian yang menekan dalam jangka panjang, yang kemudian dapat menyebabkan seseorang berada dalam situasi terancam dan tertekan (Pennebaker & Smyth, 2016). Sejalan dengan hasil dari menulis ekspresif pada subjek yang menjalani masa pengobatan tuberkulosis, mengungkapkan bahwa mereka terperangkap pada situasi tertekan karena stigma masyarakat yang buruk terhadap tuberkulosis, ditambah pikiran buruk yang terjadi pada mereka mempengaruhi aktivitas pada kegiatan sehari-hari dan mengakibatkan trauma tersendiri. Dengan media menulis dapat membantu mengekspresikan pengalaman mereka dengan kalimat, maka peristiwa buruk yang selama ini dirasakan berkurang secara bertahap dan terlihat adanya peningkatan kesadaran.

Dari tiap sesi ke sesi lainnya dengan menuliskan pengalaman emosional selama menjalani pengobatan tuberkulosis, subjek dapat terfasilitasi regulasi emosi melalui tugas yang terstruktur, dengan tema tertentu pada empat hari menulis berturut-turut. Ketika individu mengalami stres membuat keseimbangan pada tubuh terganggu, orang yang sedang stres sering terlihat murung dan pikirannya kosong. Dengan mengalihkan perhatian lewat sebuah tulisan tentang pikiran dan perasaan yang mengganggu dapat membuat otak bekerja lebih aktif (Rahmawati, 2014). Ditinjau lamanya proses minum obat pada pasien tb membuat keseimbangan diri mereka terganggu, berkaitan dengan efek samping minum obat yang memiliki pengaruh pada kondisi fisik yakni mual, sakit kepala, ruam pada beberapa bagian tubuh yang mengakibatkan stres, dan terganggunya fungsi psikologis. Dengan menulis, subjek dapat merenungkan, mengeksplorasi pikiran,

kemudian menyampaikannya dalam bentuk tulisan terkait emosi yang dirasakan untuk bertahan dari stres di masa pengobatan mereka.

Pennebaker dan Evans (2014) mengemukakan bahwa *expressive writing* merupakan kegiatan menulis yang dapat mengubah cara seseorang dalam memahami dirinya sendiri dengan menuliskan perasaan terpendam. Menulis ekspresif merupakan salah satu alternatif intervensi yang cukup mudah dan membantu seseorang dalam menjaga kesehatan mentalnya. Pada hasil penelitian mendukung bahwa *expressive writing* dapat menjadi media katarsis bagi pasien selama menjalani masa pengobatan, karena pada proses menulis tidak adanya hukuman dan hinaan mengenai pikiran dan perasaan yang dituliskan, berbeda ketika berbicara. Dengan begitu, subjek menjadi mudah mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Selain itu, pada tahapan dari proses menulis, diberikan kesempatan untuk menilai hasil pemikiran pasca menulis, melakukan evaluasi terkait eksplorasi pikiran dan perasaan yang dilakukan setiap harinya, pada empat hari berturut-turut dari proses menulis.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* dapat menurunkan stres pada pasien tuberkulosis selama menjalani masa pengobatan. Terapi menulis ekspresif ini dapat menjadi salah satu media katarsis untuk memperbaiki kondisi psikologis yakni stres yang dialami oleh subjek. Hasil analisis uji Mann Whitney melihat perubahan setelah diberikan intervensi terapi menulis antara dua kelompok terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa *expressive writing* dapat menurunkan kondisi stres pada pasien tuberkulosis.

Adapun evaluasi dan saran pada penelitian yakni, terapi menulis ekspresif atau *expressive writing therapy* dapat menjadi media katarsis untuk menurunkan stres atau pengalaman tidak menyenangkan. Tetapi akan jauh lebih baik jika dapat menggabungkan beberapa media katarsis, guna mengukur dan melihat sejauh mana efektifitas terapi psikologis sebagai media katarsis dapat menurunkan stres pada pasien yang mengalami penyakit kronis seperti tuberkulosis.

DAFTAR PUSTAKA

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(11), 338–346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Bryan, J. L., & Lu, Q. (2014). Vision for improvement: Expressive writing as an intervention for people with Stargardt's disease, a rare eye disease. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 709–719. <https://doi.org/10.1177/1359105314536453>
- Cayubit, R. F. O. (2021). Effect of expressive writing in the subjective well being of university students. *Human Behavior Studies in Asia*. 25(1), 60-68. doi:[10.7454/hubs.asia.1130520](https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1130520)
- Durland, Vincent, M., & David, H. B. (2006). *Sifat Dasar Psikologi Abnormal*. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Gladding, S.T. (2019). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Graf, M.C. (2004). *Written Emotional Disclosure: What are the Benefits of Expressive Writing in Psychotherapy*. Thesis. Drexel University.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lotze, G. (2009). *Expressive Writing with University Students with Disabilities*. (Doctoral dissertation). Retrieved from VCU Theses and Dissertations. (Paper 1851).
- Lyon, B. L. (2012). *Stress, coping, and health*. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice*. USA: Sage Publication, Inc.
- McCarty, R. (2016). The fight-or-flight Respons: a Cornerstone of Stress Research. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00004-2>
- Pennebaker, J.W. (1986). Confronting a traumatic event: Toward and understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (3), 274-281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J.W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotion*. New York: Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive writing: connections to physical and mental health. *Oxford handbooks online*. 1-38. [https://DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018)
- Raftery, A., Tudor, C., True, L., & Navarro, C. (2018). *Panduan Keperawatan Untuk Manajemen Efek Samping Pengobatan Tuberkulosis Resisten Obat*.
- Rahmawati, N. (2020). *Kajian Literatur Psikologi. Katarsis sebagai bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Rice, V., H. (2012). *Handbook of Stress, Coping, and Health, Second Edition*. Sage Publications: United Kingdom.

- Robinson, A.M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, 22(3), 334-342. <https://doi.org/10.1037/gpr0000137>
- Rottenberg, D. R. (2005) *Expression Catharsis in Adolescent Diaries*. Haifa University.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotion*. New York: Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive writing: connections to physical and mental health. *Oxford handbooks online*. 1-38. <https://DOI:10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Pennebaker, J.W. & Evans, J.D (2014). *Expressive writing words that heal*. USA: International copyright.
- Suyanto, & Gio, P. U (2017). Statistika nonparametrik dengan SPSS. In *MINITAB, dan R. Meda*; USU Press.
- Syarifani, N. (2024). Implication of Music Therapy as a Form of Catharsis and Emotional Relaxation. *Happiness Journal of Psychology and Islamic Science*. 8(1): 1-11.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Travagin, G., Margola, D. and Revenson, T.A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. Volume 36, March 2015, Pages 42-55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Vanino, E., Granozzi, B., Akkerman, O, W., Toricco, M, M., Palmieri, F., Seaworth, B., Tiberi, S., & Tadolini, M. (2023). Update of drug-resistand tuberculosis treatment guideline: A turning point. *International Journal of Infectious Diseases*.S12-S15 <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2023.03.013>
- World Health Organization *WHO consolidated guidelines on tuberculosis. Module 4: treatment - drug-resistant tuberculosis treatment, 2022 update*. Geneva: World Health Organization; 2022.



Lampiran 1.

Hasil SPSS

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	4	14	26	40	33.00	6.218
Post-Test Eksperimen	4	7	17	24	21.75	3.304
Pre-Test Kontrol	4	10	28	38	33.25	4.272
Post-Test Kontrol	4	7	29	36	33.00	3.162
Valid N (listwise)	4					

Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Eksperimen	- Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
Pre-Test Eksperimen	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Post-Test Eksperimen < Pre-Test Eksperimen

b. Post-Test Eksperimen > Pre-Test Eksperimen

c. Post-Test Eksperimen = Pre-Test Eksperimen

Test Statistics^a

	Post-Test Eksperimen - Pre-Test Eksperimen
Z	-1.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Kontrol - Pre-Test Kontrol	Negative Ranks	1 ^a	2.00	2.00
	Positive Ranks	1 ^b	1.00	1.00
	Ties	2 ^c		
	Total	4		

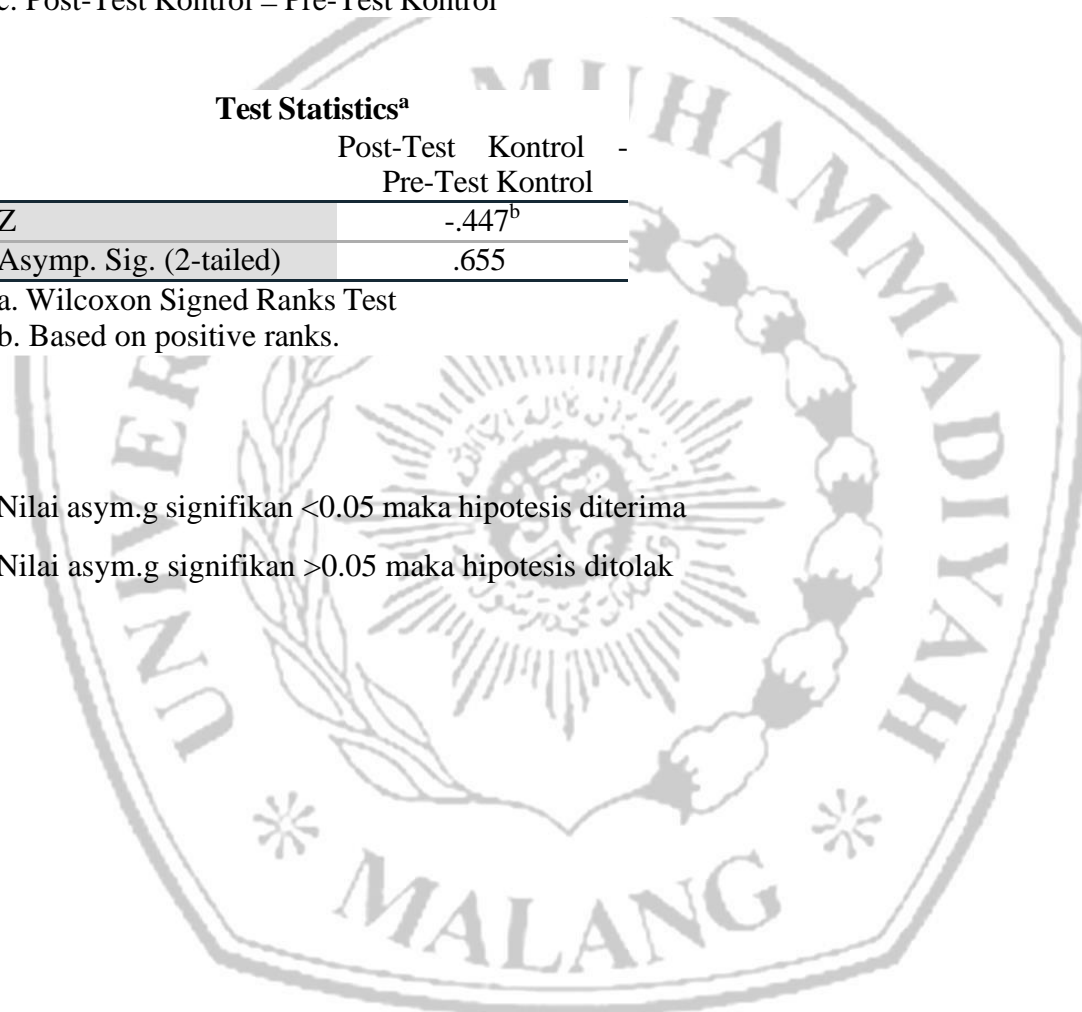
- a. Post-Test Kontrol < Pre-Test Kontrol
- b. Post-Test Kontrol > Pre-Test Kontrol
- c. Post-Test Kontrol = Pre-Test Kontrol

Test Statistics^a	
	Post-Test Kontrol - Pre-Test Kontrol
Z	-.447 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.655

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

Nilai asym.g signifikan <0.05 maka hipotesis diterima

Nilai asym.g signifikan >0.05 maka hipotesis ditolak



Uji Mann-Whitney- Pretest

	Kelompok	Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre-Test	Kelompok Eksperimen	4	4.50	18.00
	Kelompok Kontrol	4	4.50	18.00
	Total	8		

Test Statistics^a

Mann-Whitney U	8.000
Wilcoxon W	18.000
Z	.000
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	1.000 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Uji Mann-Whitney- Posttest

	Kelompok	Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test	Kelompok Eksperimen	4	2.50	10.00
	Kelompok Kontrol	4	6.50	26.00
	Total	8		

Test Statistics^a

	Hasil
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	10.000
Z	-2.323
Asymp. Sig. (2-tailed)	.020
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.029 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran 2

Tabulasi Data

Pre-test Kelompok Eksperimen PSS

No	Inisial	JK	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	AN	P	34 tahun	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	36
2	FR	L	36 tahun	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	30
3	RD	P	29 tahun	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	26
4	YK	P	26 tahun	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
													132	
Rata-rata														

Pre-test Kelompok Kontrol PSS

No	Inisial	JK	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	CV	P	40 tahun	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	32
2	IV	P	33 tahun	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	38
3	AU	L	37 tahun	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	35
4	EK	L	38 tahun	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	28
													133	
Rata-rata													53,2	

Post-test Kelompok Eksperimen PSS

No	Inisial	JK	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	AN	P	34 tahun	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	24
2	FR	L	36 tahun	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	22
3	RD	P	29 tahun	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	17
4	YK	P	26 tahun	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	24
													87	
													Rata-rata	21,75

Post-test Kelompok Kontrol PSS

No	Inisial	JK	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	CV	P	40 tahun	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	32
2	IV	P	33 tahun	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	36
3	AU	L	37 tahun	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	35
4	EK	L	38 tahun	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	29
													132	
													Rata-rata	33

Lampiran 3.

Modul Penelitian *Expressive Writing Therapy*

***EXPRESSIVE WRITING THERAPY* SEBAGAI KATARSIS UNTUK MENURUNKAN STRES
MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERKULOSIS**



MODUL PANDUAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY*

Expressive Writing Therapy atau Menulis Ekspresif Sebagai Terapi

Penelitian ini merupakan pengujian eksperimen menulis ekspresif yang dirancang oleh peneliti berdasarkan pada rancangan umum dari Pennebaker dan Evans (2014). Menulis ekspresif merupakan suatu proses yang memerlukan integrasi pikiran, afeksi dan motorik. Ketika seseorang menuliskan secara ekspresif tentang perasaannya, maka hal yang dirasakan mengenai peristiwa yang ditulis adalah merasakan kembali *sense* pada saat kejadian, menilai kembali setiap kejadian yang ditulis dan mengarahkan pikiran dan persepsi baru (Money, Espie, & Broomfield, 2009).

Dr. James W. Pennebaker menuliskan dua hal tentang penulisan ekspresif. Pertama, penelitiannya difokuskan pada topik katarsis. Seluruh gagasan tentang penggunaan tulisan merupakan pengganti yang tepat untuk pemeriksaan katarsis dalam terapi. Poin kedua tentang paradigma Pennebaker, yang menjadi standar penelitian tentang penulisan ekspresif adalah bahwa instruksi eksplisitnya adalah untuk menulis “pikiran dan perasaan terdalam” kita tentang peristiwa yang sangat mengecewakan.

Desensitisasi, pengorganisasian naratif, dan strategi positif serta pembangunan citra adalah tiga mekanisme tindakan. Desensitisasi terjadi karena, baik dalam terapi maupun menulis, rangsangan traumatis dialami kembali dengan cara yang aman dan terkendali. Hal ini berasal dari model katarsis asli Pennebaker (1990) dan pengamatannya terhadap penurunan gairah fisiologis ketika ketegangan emosional dilepaskan. Penelitian telah mengkonfirmasi bahwa orang yang menulis dalam paradigma Pennebaker mengalami penurunan gairah secara obyektif dan subyektif, dan penurunan tersebut berhubungan dengan peningkatan positif dari menulis. Misalnya penurunan kadar kortisol dalam air liur, suatu hormon stres, berkorelasi dengan pengalaman subjektif pelepasan emosi melalui tulisan ekspresif. Penurunan kortisol dan ketajaman emosional tampaknya terjadi bersamaan, berhubungan dengan penurunan gejala depresi dan stres pascatrauma, dan lebih sedikit keluhan fisik (Sloan dan Marx, 2004).

Pengorganisasian naratif juga merupakan prinsip penting dalam manfaat emosional dari menulis. Struktur cerita dan komunikasi mengubah kesan sensorik yang kacau dan traumatis menjadi memori jangka panjang yang terkendali. Pengendalian ini membuat reaksi traumatis tidak mudah muncul (Smyth, True, dan Souto, 2001).

Penelitian berkelanjutan Pennebaker mendukung gagasan ini. Ia telah menganalisis pola linguistik dan penggunaan terkait dengan peningkatan dalam penulisan ekspresif secara emosional. Salah satu temuannya adalah bahwa perubahan dari waktu ke waktu dalam jumlah kata kausal atau kata wawasan yang digunakan terkait dengan peningkatan emosional (Campbell dan Pennebaker, 2003).

Panduan *Expressive Writing Therapy*

Pada intervensi ini digunakan perpektif dimana klien memikirkan emosi yang muncul saat peristiwa tersebut terjadi. Peristiwa yang dimaksud adalah selama menjalani masa pengobatan obat anti tuberkulosis (OAT) yakni dalam rentang waktu 6-8 bulan. Klien akan difokuskan untuk mengingat emosi yang dirasa dan dituliskannya berdasarkan penyebab emosi tersebut muncul. Berikut adalah tahapan dan rancangan pelaksanaan dari *expressive writing* milik Hynes & Thompson (Amalia, 2020) :

a. Proses Pelaksanaan *Expressive Writing Therapy*

1. Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan *Expressive Writing Therapy* ini akan dilakukan dalam sebuah ruangan yang nyaman dan tenang, baik itu di rumah pasien maupun ketika pasien sedang menjalani perawatan di fasilitas layanan kesehatan (fasyankes).

2. Waktu Pelaksanaan

Terapi dilakukan dalam waktu kurang lebih selama 20-45 menit setiap sesinya.

3. Proses Intervensi

Terapi akan dilakukan dengan terbuka antara partisipan dan peneliti.

4. Strategi Pelaksanaan

Expressive Writing Therapy terdiri dari pra pelaksanaan, perlakuan, serta pasca perlakuan. Dalam *Expressive Writing Therapy* terdiri dari 6 sesi. Dimana dalam setiap sesi akan dilakukan secara individu.

b. Alat dan Bahan yang digunakan

1. Bolpoin/ pensil
2. Lembar *Worksheet*
3. Skala / kuesioner
4. *Stopwatch*

c. Rancangan Intervensi

1. Sesi 1 : Pembukaan dan *Pre-test*. Membangun kepercayaan diri klien untuk lebih terbuka, *informed consent*, menjelaskan prosedur dan memberikan skala *pre-test*.
2. Sesi 2 : Sesi *Expressive Writing Therapy* hari pertama menulis bebas, mengenai pikiran dan perasaan terdalam terkait kondisi yang dirasakan.
3. Sesi 3 : Sesi *Expressive Writing Therapy* hari kedua eksplorasi pikiran dan perasaan. Menulis tentang perasaan tertekan, sedih atau stres yang sama seperti yang dirasakan, mulai merefleksikan perbedaan menulis ekspresif hari pertama dan kedua.
4. Sesi 4 : Sesi *Expressive Writing Therapy* hari ketiga fokus pada pengalaman tidak menyenangkan dan traumatis selama masa pengobatan. Fokus pada topik yang sama yang telah dibahas, dari pengalaman yang sama yakni terkait masa pengobatan tuberkulosis tentang peristiwa-peristiwa yang paling mempengaruhi hidup saat ini.
5. Sesi 5 : Sesi *Expressive Writing Therapy* hari keempat menulis harapan. Menggali emosi dan pikiran terdalam tentang pergolakan dan masalah dalam hidup, yang paling penting dan hal yang paling sulit selama melakukan pengobatan tuberkulosis, upaya apa yang sudah dilakukan, bagaimana perasaan setelahnya dan harapan ke depan.
6. Sesi 6 : Penutup dan *Post Test*. Mengakhiri sesi terapi menulis, diskusi dan *feedback* serta memberikan skala *post-test*.

d. Prosedur Intervensi

Petunjuk Umum

Selama empat hari kedepan, Anda akan menulis tentang pengalaman tidak menyenangkan atau pergolakan emosi yang sangat mempengaruhi hidup Anda. Beberapa pedoman sederhana yang perlu diingat saat Anda menulis adalah:

- **Menulislah selama dua puluh menit sehari.** Jika Anda akhirnya menulis lebih dari dua puluh menit, itu hal yang bagus. Namun, keesokan harinya Anda tetap perlu menulis setidaknya dua puluh menit.
- **Topik penulisan.** Anda dapat menulis tentang acara yang sama selama empat hari atau tentang peristiwa yang berbeda setiap hari. Setiap orang memiliki pengalaman tidak menyenangkan atau bahkan traumatis yang berbeda-beda,

dan Anda dapat menuliskannya. Apa yang Anda pilih untuk ditulis haruslah sesuatu yang sangat pribadi dan penting bagi Anda.

- **Menulis terus menerus.** Begitu Anda mulai menulis, tulislah tanpa henti. Jangan khawatir tentang ejaan atau tata bahasa.
- **Tulislah hanya untuk dirimu sendiri.** Anda menulis untuk diri Anda sendiri bukan untuk orang lain.
- **Aturan flip-out.** Jika Anda seolah-olah Anda tidak bisa menulis tentang sebuah peristiwa tertentu karena akan membuat Anda kewalahan, maka jangan menulis tentang hal itu. Tangani hanya peristiwa atau situasi yang dapat Anda tangani saat ini. Jika Anda memiliki topik traumatis tambahan yang dapat Anda bahas saat ini, Anda dapat mengatasinya di masa mendatang.
- Jika memungkinkan, rencanakan untuk meluangkan waktu pada diri sendiri setelah menulis untuk merenungkan masalah yang Anda hadapi.

SESI 1	
<i>Pembukaan dan Pretest</i>	
PENGANTAR	
<p>Pada sesi pembukaan yakni <i>building rapport</i> membangun kepercayaan diri partisipan untuk lebih terbuka. Memberikan <i>informed consent</i> dan membangun rapport dengan partisipan. Memberikan informasi mengenai prosedur kegiatan yang akan dilakukan selama enam hari kedepan. Selanjutnya, menanyakan kepada partisipan tentang kesiapan dan kesediaan untuk melakukan kegiatan yang akan dilakukan hingga selesai. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian skala <i>perceived stress scale</i> (PSS) kepada setiap partisipan sebelum melakukan sesi selanjutnya.</p>	
WAKTU	60 menit
PESERTA	Terapis dengan subjek (secara individual) satu per satu
KEGIATAN	<p>Adapun kalimat pengantar sesi pertama adalah sebagai berikut :</p> <p style="text-align: center;"><i>Dalam 5 hari kedepan, kita akan melakukan beberapa kegiatan dengan Anda. Kegiatan yang akan dilakukan adalah menceritakan lewat tulisan mengenai kondisi dan perasaan Anda selama menjadi pasien tuberculosis serta menjalani masa pengobatan di rumah. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu Anda mengurangi beban pikiran, perasaan yang terbelenggu, dan emosi yang sulit</i></p>

	<p><i>tersampaikan selama ini. Saya disini akan mendengarkan seluruh perasaan Anda, baik itu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, untuk mengurangi beban yang Anda rasakan. Hari ini, kita akan mengawali kegiatan dengan mengisi beberapa pertanyaan dalam kertas yang akan saya bagikan. Saya harap Anda dapat menjawabnya dengan sungguh-sungguh, jujur dan terbuka sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan saat ini. Semoga dengan proses ini saya dapat membantu Anda dan memberikan manfaat bagi Anda nantinya.”</i></p> <p>Setelah menjelaskan terkait prosedur pelaksanaan dan tujuan dari pelaksanaan sesi intervensi, selanjutnya menjelaskan kepada partisipan terkait instruksi petunjuk pengisian skala PSS, sebagai berikut :</p> <p><i>“Pada lembaran yang akan saya berikan terdapat beberapa pertanyaan tentang bagaimana pemikiran dan perasaan Anda. Jawablah setiap pertanyaan meskipun diantaranya ada beberapa pertanyaan yang mungkin terasa sulit untuk memutuskan jawabannya, namun tetaplah memberikan jawabannya, tidak ada jawaban benar dan salah, silahkan berikan jawaban berdasarkan apa yang Anda rasakan dan pikirkan.”</i></p>
--	---

SESI 2	
<i>Expressive Writing Hari Pertama</i>	
PENGANTAR	
<p>Sesi <i>Expressive Writing Therapy</i> hari pertama menulis bebas, mengenai pikiran dan perasaan terdalam terkait kondisi yang dirasakan. Mengenai trauma yang dialami dan dirasakan.</p>	
WAKTU	90 menit
PESERTA	Terapis dengan subjek (secara individual) satu per satu
KEGIATAN	<i>“Ingatlah bahwa ini adalah hari pertama dari empat hari menulis. Dalam tulisan hari ini, tujuan Anda adalah menulis</i>

tentang pikiran dan perasaan terdalam Anda. Dalam menulis silahkan anda benar-benar lepaskan dan jelajahi peristiwa yang Anda alami, bagaimana perasaan Anda saat hal tersebut terjadi, dan bagaimana perasaan Anda sekarang selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.”

“Dalam proses menulis hari ini, sangatlah penting bagi Anda untuk benar-benar melepaskan dan memeriksa emosi serta pikiran terdalam Anda mengenai pergolakan atau konflik yang terjadi terutama pada saat ini. Ingatlah untuk menulis terus menerus selama dua puluh menit, dan jangan pernah lupa bahwa tulisan ini ditujukan untuk diri Anda sendiri.”

Pada akhir dua puluh menit partisipan menulis, diminta untuk membaca bagian “pemikiran pasca-menulis” dan lengkapi kuesioner setelahnya.

Pemikiran Pasca Menulis, Hari ke-1

“Selamat, Anda telah menyelesaikan hari pertama menulis. Setelah setiap latihan menulis, akan sangat membantu jika Anda membuat penilaian objektif tentang bagaimana perasaan Anda saat menulis. Untuk latihan menulis ini dan semua latihan menulis mendatang. Jawablah kelima pertanyaan berikut di akhir tulisan Anda atau di tempat terpisah. Beri angka antara 0 (tidak sama sekali) hingga 10 (banyak sekali) di samping setiap pertanyaan.”

- A. Se jauh mana Anda mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam yang dirasakan?
- B. Se jauh mana Anda merasa sedih atau kesal saat ini?
- C. Se berapa besar Anda merasa bahagia saat ini?
- D. Se berapa berharga dan berartinya tulisan hari ini bagi Anda?
- E. Jelaskan secara singkat bagaimana tulisan Anda hari ini sehingga Anda dapat merujuknya nanti.

SESI 3	
Petunjuk Menulis Ekspresif Hari Kedua	
PENGANTAR	
<p>Sesi <i>Expressive Writing Therapy</i> hari kedua eksplorasi pikiran dan perasaan. Menulis tentang perasaan tertekan, sedih atau stres yang sama seperti yang dirasakan, mulai merefleksikan perbedaan menulis ekspresif hari pertama dan kedua. Eksplorasi perasaan dan pikiran terkait trauma.</p>	
WAKTU	90 menit
PESERTA	Terapis dengan subjek (secara individual) satu per satu
KEGIATAN	<p><i>Hari ini merupakan hari kedua dari proses empat hari menulis. Dalam sesi menulis sebelumnya, Anda diminta untuk mengeksplorasi pikiran dan perasaan Anda tentang pergolakan emosional yang telah memengaruhi Anda secara mendalam.</i></p> <p><i>Dalam tulisan hari ini, tugas Anda adalah untuk benar-benar meneliti emosi dan pikiran terdalam Anda. Anda dapat menulis tentang perasaan tertekan, sedih atau stres yang sama seperti yang Anda rasakan dan tuliskan kemarin atau yang berbeda.</i></p> <p><i>Instruksi menulis hari ini mirip dengan sesi menulis terakhir Anda. Hari ini, cobalah untuk menghubungkan perasaan sedih atau stres tersebut dengan bagian lain dalam hidup Anda terutama pengalaman Anda menjalani pengobatan tuberkulosis. Ingatlah bahwa pergolakan emosional seringkali dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan Anda, hubungan Anda dengan teman dan keluarga, cara Anda dan orang lain memandang diri Anda, pekerjaan Anda, dan bahkan cara Anda berpikir tentang masa lalu Anda. Dalam tulisan hari ini, mulailah berpikir tentang bagaimana pergolakan ini mempengaruhi hidup Anda secara umum. Anda juga dapat menulis tentang bagaimana Anda mungkin bertanggung jawab atas beberapa dampak dari kondisi kesehatan dan stres yang dirasakan.</i></p> <p style="text-align: center;">Pemikiran Pasca Menulis Hari ke-2</p>

Seperti sebelumnya, tulislah terus menerus selama dua puluh menit penuh dan ungkapkan pikiran dan perasaan terdalam Anda. Di akhir tulisan Anda lengkapi kuesioner pasca-penulisan. Beri angka antara 0 (tidak sama sekali) hingga 10 (banyak sekali) di samping setiap pertanyaan.

- A. Sejauh mana Anda mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam Anda?
- B. Sejauh mana Anda merasa sedih atau kesal saat ini?
- C. Seberapa besar Anda merasa bahagia saat ini?
- D. Seberapa berharga dan berartinya tulisan hari ini bagi Anda?
- E. Jelaskan secara singkat bagaimana tulisan Anda hari ini sehingga Anda dapat merujuknya nanti.

Sekarang Anda punya waktu dua hari untuk membandingkan tulisan Anda.

Selanjutnya, akan diberikan pertanyaan-pertanyaan sebagai *feedback* dari hasil menulis ekspresif selama dua hari, untuk meninjau perbedaan emosi diantara dua hari menulis yang sudah dilakukan, dan adakah perubahan yang dirasakan oleh partisipan.

Lihatlah angka-angka pada kuesioner dari hari pertama dan tulisan Anda hari ini. Bagaimana hari ini dibandingkan dengan hari pertama Anda? Apakah Anda menyadari bahwa topik Anda berubah? Bagaimana dengan cara Anda menulis? Antara sekarang dan tulisan Anda berikutnya, pikirkan tentang apa yang telah Anda tulis, Apakah Anda mulai melihat sesuatu dari sudut pandang berbeda? Bagaimana tulisan mempengaruhi emosi Anda? Sekarang, beri jeda waktu menulis untuk diri Anda hingga besok.

SESI 4

Petunjuk Menulis Ekspresif Hari Ketiga

PENGANTAR

<p>Sesi <i>Expressive Writing Therapy</i> hari ketiga fokus pada pengalaman tidak menyenangkan dan traumatis selama masa pengobatan. Fokus pada topik yang sama yang telah dibahas, dari pengalaman yang sama yakni terkait masa pengobatan tuberkulosis tentang peristiwa-peristiwa yang paling mempengaruhi hidup saat ini. Pengalaman tidak menyenangkan, <i>continue</i> dari hari menulis kedua atau sesi sebelumnya.</p>	
WAKTU	90 menit
PESERTA	Terapis dengan subjek (secara individual) satu per satu
KEGIATAN	<p><i>Sebelumnya selamat Anda telah berhasil menulis selama dua hari. Setelah hari ini, Anda hanya punya satu hari lagi untuk menulis. Besok, Anda akan menyelesaikan cerita Anda. Namun hari ini penting bagi Anda untuk terus mengeksplorasi pikiran dan emosi terdalam Anda tentang topik yang telah Anda bahas sejauh ini.</i></p> <p><i>Tugas menulis hari ini sangat mirip dengan tugas menulis sebelumnya. Dalam tulisan Anda hari ini, fokuslah pada topik yang sama yang telah Anda bahas, dari pengalaman yang sama yakni terkait masa pengobatan tuberkulosis. Namun, tujuan utama Anda adalah untuk fokus pada emosi dan pikiran Anda tentang peristiwa-peristiwa yang paling mempengaruhi hidup Anda saat ini.</i></p> <p><i>Penting bagi Anda untuk tidak mengulang apa yang telah Anda tulis dalam dua latihan menulis sebelumnya. Menulis tentang topik umum yang sama tidak masalah, tetapi Anda perlu menjelajahnya dari berbagai perspektif dan dengan cara yang berbeda. Saat Anda menulis tentang pergolakan emosional ini, apa yang Anda rasakan dan pikirkan? Bagaimana peristiwa ini membentuk kehidupan Anda dan siapa diri Anda?</i></p> <p>Dalam tulisan hari ini, biarkan diri Anda menjelajahi isu-isu mendalam yang mungkin membuat Anda rentan. Seperti sebelumnya, menulislah selama dua puluh menit.</p> <p style="text-align: center;">Pemikiran Pasca Menulis, Hari ke-3</p>

	<p><i>Anda telah menyelesaikan hari kedua terakhir penulisan. Harap lengkapi kuesioner berikut dengan menggunakan angka antara 0 (tidak sama sekali) hingga 10 (banyak sekali) pada setiap pernyataan.</i></p> <p>A. Sejauh mana Anda mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam Anda?</p> <p>B. Sejauh mana Anda merasa sedih atau kesal saat ini?</p> <p>C. Seberapa besar Anda merasa bahagia saat ini?</p> <p>D. Seberapa berharga dan berartinya tulisan hari ini bagi Anda?</p> <p>E. Jelaskan secara singkat bagaimana tulisan Anda hari ini sehingga Anda dapat merujuknya nanti.</p> <p>Seperti pada latihan menulis terakhir Anda, cobalah bandingkan apa yang telah Anda tulis di ketiga sesi tersebut. Isu apa yang muncul sebagai hal yang paling penting bagi Anda? Apakah Anda pernah terkejut dengan perasaan Anda saat menulis? Apakah tulisan tersebut memancing pikiran selama Anda tidak menulis?</p>
--	--

SESI 5	
Petunjuk Menulis Ekspresif Hari Keempat	
PENGANTAR	
<p>Sesi <i>Expressive Writing Therapy</i> hari keempat menulis harapan. Menggali emosi dan pikiran terdalam tentang pergolakan dan masalah dalam hidup, yang paling penting dan hal yang paling sulit selama melakukan pengobatan tuberkulosis, upaya apa yang sudah dilakukan, bagaimana perasaan setelahnya dan harapan ke depan. Menulis harapan yang diinginkan ke depan.</p>	
WAKTU	90 menit
PESERTA	Terapis dengan subjek (secara individual) satu per satu
KEGIATAN	<p><i>Ini adalah hari keempat dari latihan menulis ekspresif. Seperti tulisan tulisan hari sebelumnya, gali emosi dan pikiran terdalam Anda tentang pergolakan dan masalah dalam hidup Anda yang paling penting dan hal yang paling sulit selama</i></p>

Anda melakukan pengobatan tuberkulosis, upaya apa yang sudah Anda lakukan dan bagaimana perasaan Anda setelahnya. Pikirkan tentang peristiwa, masalah, pikiran dan perasaan yang telah Anda ungkapkan. Dalam proses Anda menulis apa emosi dan pikiran Anda saat ini? Hal-hal apa yang telah Anda pelajari? Bagaimana peristiwa-peristiwa di masa lampau atau yang sudah berlalu akan memandu pikiran dan tindakan Anda di masa depan?

Benar-benar biarkan tulisan Anda mengalir dan jujurlah pada diri sendiri tentang pergolakan yang Anda rasakan. Berusahalah sebaik mungkin untuk merangkum seluruh pengalaman menjadi cerita bermakna yang dapat membawa Anda ke masa depan.

Pemikiran Pasca Menulis, Hari ke-4

Anda telah menyelesaikan hari keempat terakhir penulisan. Harap lengkapi kuesioner berikut dengan menggunakan angka antara 0 (tidak sama sekali) hingga 10 (banyak sekali) pada setiap pernyataan.

- A. Se jauh mana Anda mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam Anda?
- B. Se jauh mana Anda merasa sedih atau kesal saat ini?
- C. Se berapa besar Anda merasa bahagia saat ini?
- D. Se berapa berharga dan berartinya tulisan hari ini bagi Anda?
- E. Jelaskan secara singkat bagaimana tulisan Anda hari ini sehingga Anda dapat merujuknya nanti.

Hari ini adalah akhir dari latihan sesi menulis dasar selama empat hari. Kebanyakan orang merasa hari terakhir menulis adalah hari yang paling tidak menyenangkan. Sebelum melanjutkan ke pengalaman menulis berikutnya, beristirahatlah sejenak dari kegiatan menulis, atau beristirahatlah sejenak beberapa hari kemudian kembali memulai untuk menulis pengalaman Anda di hari-hari setelahnya.


SESI 6	
Evaluasi dan <i>Posttest</i>	
PENGANTAR	
Sesi evaluasi dan <i>Post Test</i> . Mengakhiri sesi terapi menulis, melakukan evaluasi secara menyeluruh serta memberikan skala <i>post-test</i> .	
WAKTU	90 menit
PESERTA	Terapis dengan subjek (secara individual) satu per satu
KEGIATAN	<p>Pada sesi ini, partisipan diminta untuk membuat kesimpulan atas kegiatan yang telah dilakukan, menyampaikan manfaat serta perasaan yang dialami ketika sebelum dan setelah menjalani proses intervensi yang telah dilakukan. Selanjutnya kembali memberikan <i>post test</i> yakni <i>perceived stress scale</i> (PSS) untuk melihat tingkat stres setelah melakukan kegiatan intervensi. Setelah selesai dapat mengakhiri kegiatan terapi secara bersama-sama. Lalu, memberikan semangat kepada partisipan untuk menjalani kehidupan selanjutnya dan dapat mengatasi permasalahan yang dialaminya. Dimulai dengan instruksi sebagai berikut:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>“Hari ini merupakan hari terakhir dari pertemuan kita, terimakasih atas kerjasama selama enam hari ini, semoga rangkaian sesi menulis ekspresif yang sudah kita lakukan memberikan manfaat yang positif bagi Anda. Kegiatan ini akan kita tutup dengan kembali mengisi beberapa pertanyaan dalam kertas yang akan saya bagikan. Saya harap Anda dapat menjawabnya dengan sungguh-sungguh, jujur dan terbuka sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan setelah melakukan rangkaian kegiatan dari sesi menulis.”</i></p>


DAFTAR PUSTAKA

- Money, M., Espie, C. A., Broomfield, N. M. (2009). An Experimental Assessment of a Pennebaker Writing Intervention in Primary Insomnia. *Behavioral Sleep Medicine: Routledge*. 7:99–105, <https://doi:10.1080/15402000902762386>
- Pennebaker, J.W. (1986). Confronting a traumatic event: Toward and understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (3), 274-281. <https://10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive writing: connections to physical and mental health. *Oxford handbooks online*. 1-38. <https://DOI:10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Pennebaker, 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*. Idyll Arbor, The University of Texas, Autin.
- Travagin, G., Margola, D. and Revenson, T.A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. Volume 36, March 2015, Pages 42-55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>


Lampiran 4.

Ethical Clearance Penelitian





UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI
psikologi.umm.ac.id | komisetikfapsi@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN

RESEARCH ETHICS APPROVAL

Nomor: E.6.m/197/KE-FPsi-UMM/IX/2024

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:
Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:
“Katarsis dalam Expressive Writing Therapy untuk Menurunkan Stres Selama Masa Pengobatan pada Pasien Tuberkulosis”
“Catharsis in Expressive Writing Therapy to Reduce Stress During Treatment in Tuberculosis Patients”


Peneliti : Mardiyatus Sa'diyah
Investigator

Institusi : Universitas Muhammadiyah Malang
Institution


Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko-manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.

Malang, 08 September 2024
Ketua,
Chair,



Dr. Istiqomah, M. Si
NIP-UMM. 150813071976




Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 501 253 (Pusat)
F: +62 341 480 435

Kampus II
Jl. Bendaan Sutan No.185 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 501 349 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 564 350 (Hunting)
F: +62 341 480 435
E: webmaster@umm.ac.id

Lampiran 5. Formulir *Informed Consent*

Subjek AN


**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

Saya Mardiyatus Sa'diyah (NIM: 202210500211014) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "KATARSIS DALAM EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES SELAMA MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERCULOSIS". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:


1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* sebagai media katarsis untuk menurunkan stres selama masa pengobatan pada pasien Tuberculosis. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy*. Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa sistem dukungan serta memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup, Anda dibantu dengan tujuan yang diinginkan sehingga mampu meningkatkan kesehatan secara psikologis selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu yang terdiagnosa penyakit Tuberculosis, sedang menjalani masa pengobatan rawat jalan dan minum obat anti tuberkulosis dalam rentang 1-8 bulan.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus I : Jl. Bendungan Solum No. 188 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 523 213 (Pusat) F: +62 341 892 435

Kampus II : Jl. Bendungan Solum No. 188 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 523 213 (Pusat) F: +62 341 502 000

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 464 319 (Pusat) F: +62 341 892 435
E: e.pascasarjana@umm.ac.id

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :

Jenis Kelamin :

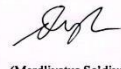
Alamat :


Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang,

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

Partisipan


(Mardiyatus Sa'diyah)


**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus I : Jl. Bendungan Solum No. 188 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 523 213 (Pusat) F: +62 341 892 435

Kampus II : Jl. Bendungan Solum No. 188 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 523 213 (Pusat) F: +62 341 502 000

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 464 319 (Pusat) F: +62 341 892 435
E: e.pascasarjana@umm.ac.id

Subjek FR


**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

Saya Mardiyatus Sa'diyah (NIM: 202210500211014) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "KATARSIS DALAM EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES SELAMA MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERCULOSIS". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:


1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* sebagai media katarsis untuk menurunkan stres selama masa pengobatan pada pasien Tuberculosis. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy*. Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa sistem dukungan serta memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup, Anda dibantu dengan tujuan yang diinginkan sehingga mampu meningkatkan kesehatan secara psikologis selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu yang terdiagnosa penyakit Tuberculosis, sedang menjalani masa pengobatan rawat jalan dan minum obat anti tuberkulosis dalam rentang 1-8 bulan.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus I : Jl. Bendungan Solum No. 188 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 523 213 (Pusat) F: +62 341 892 435

Kampus II : Jl. Bendungan Solum No. 188 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 523 213 (Pusat) F: +62 341 502 000

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 464 319 (Pusat) F: +62 341 892 435
E: e.pascasarjana@umm.ac.id

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :

Jenis Kelamin :

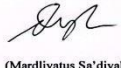
Alamat :


Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang,

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

Partisipan


(Mardiyatus Sa'diyah)


**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus I : Jl. Bendungan Solum No. 188 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 523 213 (Pusat) F: +62 341 892 435

Kampus II : Jl. Bendungan Solum No. 188 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 523 213 (Pusat) F: +62 341 502 000

Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur
Telp 0341 464 319 (Pusat) F: +62 341 892 435
E: e.pascasarjana@umm.ac.id


Subjek RD

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

Saya Mardiyatus Sa'diyah (NIM: 202210500211014) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "KATARSIS DALAM EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES SELAMA MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERCULOSIS". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:


1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* sebagai media katarsis untuk menurunkan stres selama masa pengobatan pada pasien Tuberculosis. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy*. Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa sistem dukungan serta memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup, Anda dibantu dengan tujuan yang diinginkan sehingga mampu meningkatkan kesehatan secara psikologis selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu yang terdiagnosa penyakit Tuberculosis, sedang menjalani masa pengobatan rawat jalan dan minum obat anti tuberkulosis dalam rentang 1-8 bulan.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 511 213 (Hunting)
F: +62 341 502 435

Kampus II
Jl. Banteng-Sukarno No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 511 188 (Hunting)
F: +62 341 542 063

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 544 318 (Hunting)
F: +62 341 409 435
E: webmaster@umm.ac.id

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :

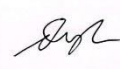
Jenis Kelamin :


Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang,

Mengetahui,
Praktikan Psikologi Partisipan


(Mardiyatus Sa'diyah)




Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 511 213 (Hunting)
F: +62 341 502 435

Kampus II
Jl. Banteng-Sukarno No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 511 188 (Hunting)
F: +62 341 542 063

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 544 318 (Hunting)
F: +62 341 409 435
E: webmaster@umm.ac.id


Subjek YK

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

INFORMED CONSENT

Saya Mardiyatus Sa'diyah (NIM: 202210500211014) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "KATARSIS DALAM EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES SELAMA MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERCULOSIS". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:


1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* sebagai media katarsis untuk menurunkan stres selama masa pengobatan pada pasien Tuberculosis. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy*. Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa sistem dukungan serta memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup, Anda dibantu dengan tujuan yang diinginkan sehingga mampu meningkatkan kesehatan secara psikologis selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu yang terdiagnosa penyakit Tuberculosis, sedang menjalani masa pengobatan rawat jalan dan minum obat anti tuberkulosis dalam rentang 1-8 bulan.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.



Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 511 213 (Hunting)
F: +62 341 502 435

Kampus II
Jl. Banteng-Sukarno No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 511 188 (Hunting)
F: +62 341 542 063

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 544 318 (Hunting)
F: +62 341 409 435
E: webmaster@umm.ac.id

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**
Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :


Jenis Kelamin :


Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Malang,

Mengetahui,
Praktikan Psikologi Partisipan


(Mardiyatus Sa'diyah)




Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 511 213 (Hunting)
F: +62 341 502 435


Kampus II
Jl. Banteng-Sukarno No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 511 188 (Hunting)
F: +62 341 542 063

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 544 318 (Hunting)
F: +62 341 409 435
E: webmaster@umm.ac.id

Subjek CV


**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id


**INFORMED CONSENT**

Saya Mardiyatus Sa'diyah (NIM: 202210500211014) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "KATARSIS DALAM EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES SELAMA MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERCULOSIS". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* sebagai media katarsis untuk menurunkan stres selama masa pengobatan pada pasien Tuberculosis. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy*. Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa sistem dukungan serta memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup, Anda dibantu dengan tujuan yang diinginkan sehingga mampu meningkatkan kesehatan secara psikologis selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu yang terdiagnosa penyakit Tuberculosis, sedang menjalani masa pengobatan rawat jalan dan minum obat anti tuberkulosis dalam rentang 1-8 bulan.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.




Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang Jawa Timur
P: +62 341 802 435
F: +62 341 802 435




Kampus II
Jl. Semarang-Sutomo No 108 Malang Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Pusat)
F: +62 341 502 000



Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Pusat)
F: +62 341 464 435
E: webmaster@umm.ac.id

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :


Jenis Kelamin :


Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERESIDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.


Malang,

Mengetahui,
Praktikan Psikologi Partisipan



(Mardiyatus Sa'diyah)



Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang Jawa Timur
P: +62 341 802 435
F: +62 341 802 435



Kampus II
Jl. Semarang-Sutomo No 108 Malang Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Pusat)
F: +62 341 502 000



Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Pusat)
F: +62 341 464 435
E: webmaster@umm.ac.id

Subjek IV

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

Saya Mardiyatus Sa'diyah (NIM: 202210500211014) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "KATARSIS DALAM EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES SELAMA MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERCULOSIS". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* sebagai media katarsis untuk menurunkan stres selama masa pengobatan pada pasien Tuberculosis. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy*. Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa sistem dukungan serta memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup, Anda dibantu dengan tujuan yang diinginkan sehingga mampu meningkatkan kesehatan secara psikologis selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu yang terdiagnosa penyakit Tuberculosis, sedang menjalani masa pengobatan rawat jalan dan minum obat anti tuberkulosis dalam rentang 1-8 bulan.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.




Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang Jawa Timur
P: +62 341 802 435
F: +62 341 802 435




Kampus II
Jl. Semarang-Sutomo No 108 Malang Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Pusat)
F: +62 341 502 000



Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Pusat)
F: +62 341 464 435
E: webmaster@umm.ac.id

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

**INFORMED CONSENT**

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :


Jenis Kelamin :


Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERESIDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.


Malang,

Mengetahui,
Praktikan Psikologi Partisipan



(Mardiyatus Sa'diyah)



Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang Jawa Timur
P: +62 341 802 435
F: +62 341 802 435




Kampus II
Jl. Semarang-Sutomo No 108 Malang Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Pusat)
F: +62 341 502 000




Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Pusat)
F: +62 341 464 435
E: webmaster@umm.ac.id


Subjek AU

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Togomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG




UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG


INFORMED CONSENT

Saya Mardiyatus Sa'diyah (NIM: 202210500211014) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "KATARSIS DALAM EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES SELAMA MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERCULOSIS". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:


1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* sebagai media katarsis untuk menurunkan stres selama masa pengobatan pada pasien Tuberculosis. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy*. Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa sistem dukungan serta memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup, Anda dibantu dengan tujuan yang diinginkan sehingga mampu meningkatkan kesehatan secara psikologis selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu yang terdiagnosa penyakit Tuberkulosis, sedang menjalani masa pengobatan rawat jalan dan minum obat anti tuberkulosis dalam rentang 1-8 bulan.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.




Kampus I
Jl. Banyuwangi 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 223 (Pusat)
F. +62 341 460 435




Kampus II
Jl. Bendungan, Sudarno No. 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 140 (Pusat)
F. +62 341 562 000




Kampus III
Jl. Raya Togomas No. 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Pusat)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Togomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :


Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.


Malang,

Mengetahui,
Praktikan Psikologi




(Mardiyatus Sa'diyah)


Partisipan



Kampus I
Jl. Banyuwangi 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 223 (Pusat)
F. +62 341 460 435




Kampus II
Jl. Bendungan, Sudarno No. 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 140 (Pusat)
F. +62 341 562 000



Kampus III
Jl. Raya Togomas No. 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Pusat)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id


Subjek EK

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Togomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG


INFORMED CONSENT

Saya Mardiyatus Sa'diyah (NIM: 202210500211014) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul "KATARSIS DALAM EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES SELAMA MASA PENGOBATAN PADA PASIEN TUBERCULOSIS". Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:


1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Expressive Writing Therapy* sebagai media katarsis untuk menurunkan stres selama masa pengobatan pada pasien Tuberculosis. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Expressive Writing Therapy*. Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa sistem dukungan serta memotivasi diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup, Anda dibantu dengan tujuan yang diinginkan sehingga mampu meningkatkan kesehatan secara psikologis selama menjalani masa pengobatan tuberkulosis.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu yang terdiagnosa penyakit Tuberkulosis, sedang menjalani masa pengobatan rawat jalan dan minum obat anti tuberkulosis dalam rentang 1-8 bulan.
3. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
4. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan dirahasiakan dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian.




Kampus I
Jl. Banyuwangi 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 223 (Pusat)
F. +62 341 460 435




Kampus II
Jl. Bendungan, Sudarno No. 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 140 (Pusat)
F. +62 341 562 000




Kampus III
Jl. Raya Togomas No. 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Pusat)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Togomas No. 246 Malang
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

5. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
6. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
7. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si)
8. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :

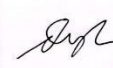
Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.


Malang,

Mengetahui,
Praktikan Psikologi




(Mardiyatus Sa'diyah)


Partisipan



Kampus I
Jl. Banyuwangi 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 223 (Pusat)
F. +62 341 460 435



Kampus II
Jl. Bendungan, Sudarno No. 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 140 (Pusat)
F. +62 341 562 000



Kampus III
Jl. Raya Togomas No. 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Pusat)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id

Lampiran 6.

Skala *Perceived Stress Scale*

Perceived Stress Scale (PSS) - Cohen

Perceived Stress Scale (PSS) digunakan untuk mengukur persepsi stres, mencakup tingkat stres yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan yang lalu. Item-item pertanyaan mudah dimengerti dan alternatif respon mudah dipahami serta bersifat umum.

Berikan tanda centang (√) pada kolom angka yang sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan selama satu bulan. Perhatikan rentang angka yang tertera dari yang terendah hingga ke tertinggi yakni 1-4.

No	Dimensi	Item	1	2	3	4
1.	Unpredictable (UF)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa sedih karena sesuatu yang terjadi diluar dugaan?				
2.	Uncontrolable (UF)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?				
3.	Pressure/Overloading (UF)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan stres?				
4.	Pressure/Overloading (F)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi Anda?				
5.	Unpredictable (F)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segalanya berjalan sesuai keinginan Anda?				
6.	Pressure/Overloading (UF)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda menyadari bahwa Anda tidak mampu menyelesaikan semua hal yang harus Anda lakukan?				
7.	Pressure/Overloading (F)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan gangguan dalam hidup Anda?				

8.	Pressure/ Overloading (F)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa berada di puncak segalanya?
9.	Uncontrolable (UF)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal diluar kendali Anda?
10.	Pressure/ Overloading (UF)	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan hingga Anda tidak mampu mengatasinya?

Skoring :

- Skor yang berkisar antara 0-13 dianggap sebagai stres rendah
- Skor yang berkisar antara 14-26 dianggap sebagai stres sedang
- Skor yang berkisar antara 27-40 dianggap sebagai stres tinggi

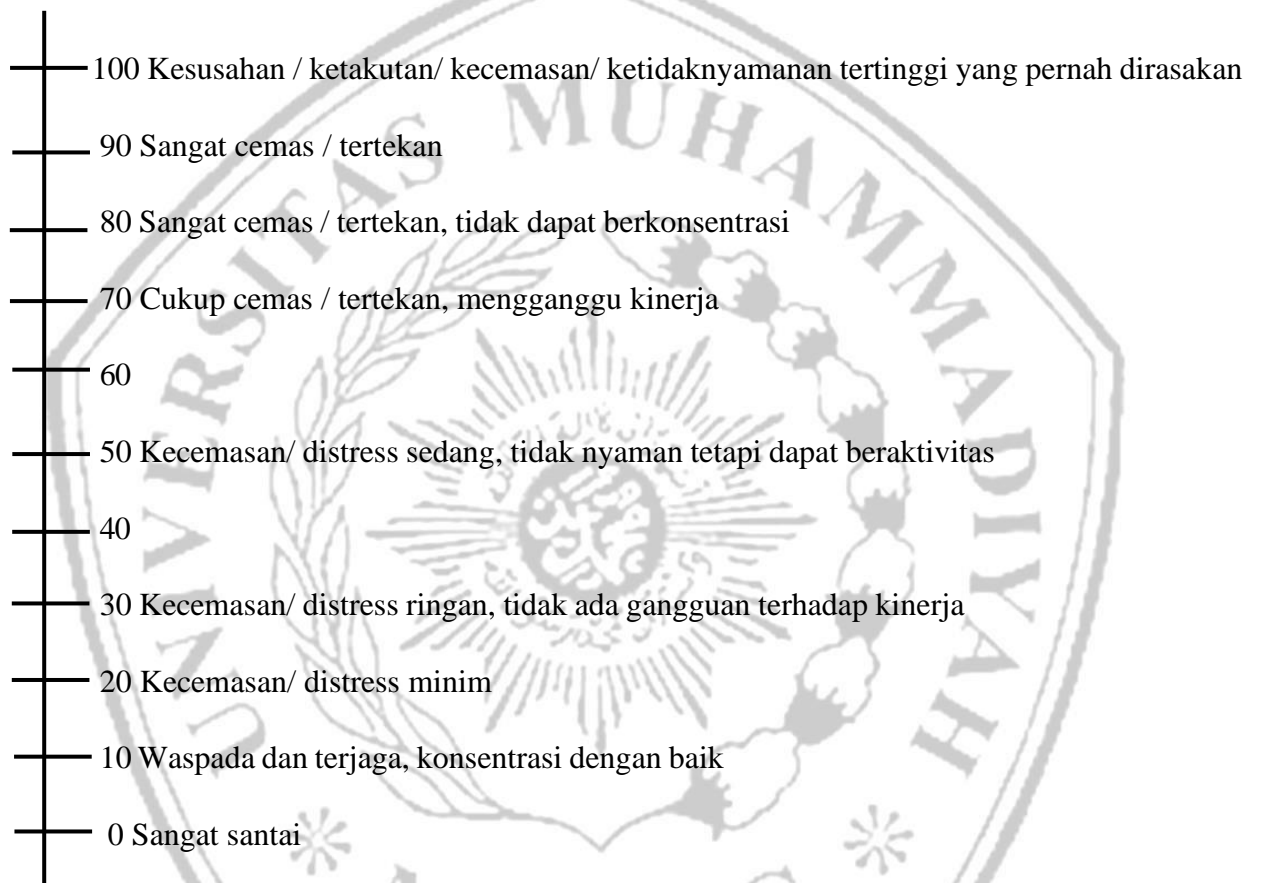
Penting untuk diingat bahwa inteprestasi ini merupakan pedoman umum dan dapat bervariasi tergantung pada populasi atau konteks tertentu. Memahami stres sebagai akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan adalah kunci untuk menafsirkan skor ini secara akurat.



Lampiran 7.

Subjective Units Distress Scale (SUDS)

Cobalah untuk menilai diri Anda berdasarkan kesusahan, ketakutan, kecemasan atau ketidaknyamanan Anda pada skala 0-100. Pada “termometer marabahaya” untuk mengukur perasaan Anda berdasarkan skala berikut. Perhatikan bagaimana tingkat kesulitan dan ketakutan Anda berubah seiring waktu dan dalam situasi yang berbeda.



Turnitin Instructor

Tesis UMM (Mardliyatus Sa'diyah) 2

 Kelas VI

 MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

 University of Muhammadiyah Malang

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3033221217

Submission Date

Oct 7, 2024, 10:21 AM GMT+7

Download Date

Oct 7, 2024, 10:28 AM GMT+7

File Name

ressive_Writing_Therapy_untuk_Menurunkan_Stres_Pasien_TB_1.docx

File Size

109.5 KB

29 Pages

7,484 Words

50,064 Characters

9% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 9%  Internet sources
- 4%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.