

halaman tetapi tidak lebih dari empat puluh delapan halaman diluar hitungan sampul. *Booklet* berisikan informasi-informasi penting, isinya harus jelas, tegas, mudah dimengerti dan akan lebih menarik jika *booklet* tersebut disertai dengan gambar (Intika, 2018). *Booklet* sendiri merupakan sebuah buku yang di desain berukuran kecil dan tipis. *Booklet* biasanya berisi tulisan mengenai materi yang akan disampaikan penulis dan juga berbagai gambar untuk mendukung suatu informasi yang akan disampaikan (BPTP Jambi, 2017). Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *booklet* merupakan buku kecil yang berisi informasi secara singkat, padat dan jelas dengan berbagai desain menarik agar orang tertarik ketika membaca.

2. Kelebihan Media Booklet

- a. Salah satu kelebihan media *booklet* adalah terletak pada biaya produksi. Biaya produksi yang dikeluarkan untuk membuat *booklet* relatif lebih rendah dibandingkan media cetak lainnya. Hal tersebut dikarenakan *booklet* didesain dengan tipis tetapi memuat berbagai informasi.
- b. Lebih mudah untuk dibawa berpergian. Dengan halaman yang sedikit dan ukuran yang kecil memudahkan pemiliknya untuk membawa *booklet* kemanapun karena tidak akan memakan ruang.
- c. *Booklet* tidak memerlukan media lain untuk mengakses. Sehingga tidak perlu biaya tambahan ketika akan membuka *booklet*.

3. Kekurangan Media Booklet

- a. Distribusi *booklet* harus dilakukan secara langsung antar orang. Sehingga akan memakan waktu yang lama dalam pendistribusiannya.
- b. Proses penyampaian informasi tidak secara langsung, sehingga butuh waktu untuk mendapatkan umpan balik dari subjek yang dituju.

4. Pembuatan

Pembuatan media *booklet* ini akan berisikan beberapa informasi tentang definisi stres, penyebab stres, cara mengatasi stres, pengertian *expressive writing*, tujuan *expressive writing*, manfaat *expressive writing*, dan mekanisme *expressive writing*. Selain itu di dalam *booklet* tersebut akan disediakan tempat bagi siswa SMA untuk menuangkan emosinya, sehingga

setelah membaca *booklet* tersebut, mereka bisa langsung mengaplikasikan pembelajaran yang telah di dapatkan tersebut.

Media *booklet* tentang upaya penurunan tingkat stres menggunakan *expressive writing* ini akan dibuat sekreatif mungkin dengan karya penulis sendiri. Dengan media *booklet* ini diharapkan masyarakat terutama siswa SMA bisa menurunkan tingkat stres nya setelah mendapatkan informasi mengenai salah satu teknik penurun stres. Sehingga ketika mereka mengalami stres akan lebih mudah untuk menurunkan stres tersebut karena sudah mengetahui caranya.

D. Solusi yang Ditawarkan

Penerapan penggunaan *expressive writing* dapat dilakukan sebagai upaya penurunan tingkat stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Kristina (2022) menyatakan bahwa *expressive writing* mampu menurunkan tingkat stres. Penelitian lain ditahun yang sama milik Nursolehah (2022) juga mengungkapkan bahwa *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik. Selain itu, penelitian Danarti (2018) menyebutkan bahwa *expressive writing* efektif dalam penurunan tingkat stres remaja.

Dengan ini penulis menawarkan solusi berupa *booklet*. *Booklet* ini dapat digunakan sebagai sarana informasi tentang cara penurunan tingkat stres menggunakan *expressive writing*. Selain informasi, di dalam *booklet* ini akan disediakan tempat untuk siswa menuliskan pengalaman maupun emosinya. Sehingga, selain mendapat infomasi, siswa juga dapat sekaligus mengungkapkan emosinya.

E. Ketepatan Solusi

Penelitian yang dilakukan oleh Kristina (2022) menyatakan bahwa *expressive writing* mampu menurunkan tingkat stres. Penelitian lain ditahun yang sama milik Nursolehah (2022) juga mengungkapkan bahwa *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik. Selain itu, penelitian Danarti (2018) menyebutkan bahwa *expressive writing* efektif dalam penurunan tingkat stres remaja. Selain itu, menurut penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Daling (2017) tentang pengembangan media *booklet* bermuatan ideal problem

solving, dan Yani (2018) tentang efektivitas pendekatan saintifik dengan media *booklet higher order thinking*, menyatakan bahwa media *booklet* dapat efektif dalam meningkatkan hasil belajar.

Dengan itu, penulis percaya bahwa upaya penurunan tingkat stres akademik menggunakan *expressive writing* menggunakan media *booklet* mampu memberikan solusi yang tepat akan permasalahan tersebut. Sehingga diharapkan tingkat stres akademik yang dirasakan siswa SMA akan menurun setelah membaca *booklet* tersebut dan menerapkan informasi yang sudah di dapat.

BAB III

DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN

A. Nama Projek Luaran

Tema KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) adalah Upaya Penurunan Stres Menggunakan *Expressive Writing* dengan Media *Booklet* dan mengambil judul “Stres? menulis yuk!”

B. Tujuan Projek Luaran

Pembuatan projek luaran ini bertujuan untuk membuat *booklet* penurunan tingkat stres akademik menggunakan *expressive writing*. Sehingga *booklet* ini bisa digunakan sebagai media edukasi dan informasi bagi siswa dengan gejala stres akademik. Selain itu, *booklet* ini dapat menjadi tempat mengekspresikan emosi siswa SMA yang mengalami stres akademik karena didalamnya akan di sediakan tempat untuk menulis. Sehingga emosi yang sudah di pendam akan dapat tersalurkan melalui *booklet* ini.

C. Keaslian Karya Projek

1. Pada penelitian Nursolehah (2022) dengan judul Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. Metodologi penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif *Pre experimental design* dengan jenis *one group pretest and posttest*. Jenis sampel yang digunakan yaitu *Purposive Sampling* dengan pengambilan sampel 24 mahasiswa FKIP UHAMKA. Instrumen yang digunakan yaitu angket stres akademik yang telah diuji *validitas* dan *reliabilitas*. Berdasarkan pengujian *Paired Sample T-Test* didapatkan hasil nilai *Sig. (2-Tailed) < 0.05* atau 0.000. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. Perbedaan dari penelitian ini adalah pada penelitian yang dilakukan Nursolehah, peneliti menggunakan metode kuantitatif *Pre experimental design* untuk melakukan penelitian penurunan tingkat stres akademik. Sedangkan, penulis membuat *booklet* sebagai media komunikasi, informasi dan edukasi sebagai salah satu media penurun stres. Persamaan antara peneliti dengan penulis adalah