

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
INTISARI.....	vii
SUMMARY	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Stres Akademik.....	5
1. Pengertian Stres	5
2. Pengertian Stres Akademik.....	5
3. Faktor Stres Akademik.....	5
4. Gejala Stres Akademik.....	8
5. Cara Menurunkan Stres Akademik.....	9
B. <i>Expressive Writing</i>	10
1. Pengertian	10
2. Mekanisme <i>Expressive Writing</i>	11
C. Media <i>Booklet</i>	12
1. Definisi <i>Booklet</i>	12
2. Kelebihan Media <i>Booklet</i>	13
3. Kekurangan Media <i>Booklet</i>	13
4. Pembuatan.....	13
D. Solusi yang Ditawarkan.....	14
E. Ketepatan Solusi	14
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	16
A. Nama Projek Luaran.....	16
B. Tujuan Projek Luaran.....	16

C.	Keaslian Karya Projek.....	16
D.	Deskripsi Desain Projek Luaran	17
	BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	20
	BAB V PENUTUP	22
A.	KESIMPULAN.....	22
B.	SARAN.....	22
	DAFTAR PUSTAKA	23
	LAMPIRAN	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Sampul depan booklet Upaya Penurunan Tingkat Stres menggunakan Expressive Writing dengan Media Booklet	20
Gambar 4. 2 Isi Booklet Upaya Penurunan Tingkat Stres menggunakan Expressive Writing dengan Media Booklet	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Tugas Akhir	26
Lampiran 2 Hasil Luaran Upaya Penurunan Tingkat Stres Akademik Menggunakan Expressive Writing dengan Media Booklet	29
Lampiran 3 Lembar Revisi	35

BAB I

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu peristiwa yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan, sehingga mengakibatkan reaksi secara fisik maupun emosional (mental/psikis) (Kemenkes, 2020). Prevalensi kejadian stres dunia cukup tinggi, yaitu lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan peringkat ke-4 dunia menurut WHO (Ambarwati, 2017). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Kemenkes, 2021). Di Jawa Tengah, sekitar 25% penduduknya mengalami gangguan jiwa ringan (Humas Jateng, 2022). Stres Akademik merupakan kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya adaptif individu (Oktavia, 2019). Persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6- 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6% (Merry, 2020). Usia 15-24 tahun yang mengalami gangguan kesehatan mental sebanyak 6,2% pada tahun 2018 (Riskesda, 2018).

Terdapat dua aspek yang mempengaruhi stres akademik, antara lain adalah aspek biologis, disebabkan oleh aktivitas dan kerja otak yang berlebihan. Kemudian aspek lingkungan, yang disebabkan oleh peran sosial, aspek sosial dan lingkungan sekitar (Winata, 2017). Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli, 2017)

Stres akademik yang berkempanjangan dapat berdampak pada beberapa aspek, antara lain aspek fisik, kognitif, emosi, dan perilaku (Sugiarti, 2018). Banyak gejala yang timbul saat kita mengalami stres akademik, antara lain: gelisah, muka pucat, jantung berdebar, sulit tidur maupun tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang atau berlebihan, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, sakit kepala, sakit perut, dan keringan keluar berlebihan (Kemenkes, 2019). Tubuh sangat siap untuk menangani stres dalam tingkat rendah, akan tetapi ketika stres tersebut

berkepanjangan/kronik, hal itu dapat menyebabkan berbagai dampak pada tubuh. Stres dapat berdampak pada sistem gerak, pernapasan, peredaran darah, endokrin, pencernaan, maupun reproduksi (*American Psychological Association*, 2018)

Berbagai cara dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres akademik, antara lain : keluarkan emosi dengan membicarakan keluhan dengan seseorang, melakukan kegiatan sesuai dengan minat, kembangkan hobi, mendekatkan diri dengan Tuhan, berpikir positif dan merelaksasi diri untuk menenangkan pikiran (Kemenkes, 2018). Selain itu, ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengurangi stres akademik, yaitu dengan cara mencoba untuk menghilangkan *stressor*, memperkuat dukungan sosial, makan yang bergizi, mengistirahatkan otot-otot tubuh/relaksasi, meditasi, menjaga pola tidur, berolahraga/beraktifitas, berekreasi, mencari kegiatan untuk mengalihkan stres, mengubah pola pikir, mencari bantuan profesional (*American Psychological Association*, 2019).

Salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres akademik adalah dengan mencari kegiatan untuk mengalihkan stres. Banyak kegiatan yang dapat dilakukan antara lain adalah *expressive writing*. *Expressive writing* merupakan teknik untuk menuliskan perasaan emosional yang melekat dalam hidup atau menjadi penyebab stres. Metode ini dilakukan selama 20 menit selama 3 atau 4 hari (Nursolehah, 2022). *Expressive Writing* merupakan metode yang dilakukan dengan menuangkan apa yang dirasakan dalam dirinya kedalam catatan dengan cara dinarasikan atau diceritakan dengan bebas (Kristina, 2022). Ketika seseorang memindahkan perasaan, pikiran dan pengalaman emosi mereka ke dalam tulisan, kesehatan fisik dan mental menjadi meningkat. Beberapa studi menemukan bahwa ketika individu menuangkan perasaan mereka ke dalam tulisan terjadi perbaikan dalam segi sosial, psikologis, perilaku dan kesehatan fisik (Pennebaker, 2018)

Berdasarkan penelitian dari Kristina (2022) menjelaskan bahwa kegiatan *expressive writing* dapat mengurangi stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa keperawatan. Penelitian lain, Rismayanti Nursolehah dan Rahmiati (2022) dengan menjelaskan bahwa *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik. Ketika siswa merasakan beban tugas yang tidak terselesaikan, kesulitan berkoordinasi dengan guru, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas, terapi ini dapat memberikan efek terapeutik pada emosional individu serta memfasilitasi individu

untuk melakukan penyikapan emosi sekaligus meregulasi emosi, yang mengakibatkan terjadinya penurunan stres pada siswa (Wahyu, 2022)

Wawancara yang dilakukan oleh penulis pada 10 siswa SMA dari daerah Mojo Wetan pada bulan Juni 2022 dan didapatkan bahwa 8 dari 10 siswa SMA mengalami stres akademik dikarenakan tuntutan tugas maupun karena berbagai ujian yang diadakan di sekolah. Selain karena ujian dan tuntutan tugas, juga terdapat tekanan dari orangtua terkait nilai. Tanda gejala yang ditunjukkan siswa yang mengalami stres akademik adalah gelisah, cemas, murung, sedih dan merasa harga dirinya turun ketika tidak dapat memenuhi tuntutan akademik (Barseli, 2017). Wawancara yang dilakukan kepada 8 siswa yang mengalami stres akademik didapatkan bahwa semua siswa tersebut tidak mengetahui tentang *expressive writing*, akan tetapi 2 siswa perempuan mengatakan sering menuliskan keluhan kesahnya pada media sosial setiap harinya. Sedangkan 6 orang lainnya tidak tertarik dengan media sosial sehingga tidak pernah menuliskan keluhan kesahnya. Sehingga perlu adanya edukasi mengenai penurunan stres akademik menggunakan *expressive writing*.

Penyampaian edukasi mengenai cara menurunkan stres dapat dilakukan menggunakan berbagai media, salah satunya *booklet*. *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). Keunggulan dari *booklet* antara lain desain unik dan menarik, memuat inti sari materi yang sesuai dengan hasil penelitian atau sumber lainnya, visualisasi yang lebih dominan dengan gambar, dan lebih fleksibel dibawa kemana saja karena ukurannya yang kecil (Christie, 2019). 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.

Tujuan dibuatnya *booklet* ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai cara menurunkan tingkat stres akademik menggunakan *expressive writing*. Untuk menunjang keberhasilan penyampaian informasi, maka dibuat

media yang tepat yaitu *booklet*. Manfaat yang diharapkan dari *booklet* penurunan tingkat stres menggunakan *expressive writing* ini adalah sebagai salah satu sarana informasi mengenai metode *expressive writing* yang dapat menjadi penurun tingkat stres akademik. Sehingga diharapkan setelah membaca *booklet* tersebut siswa dapat mulai mengaplikasikan metode tersebut sebagai salah satu cara menurunkan stres akademik yang sedang dialaminya. Selain itu, manfaat yang dapat diberikan kepada instansi terkait adalah sebagai sumber referensi dan juga pemanfaatan *expressive writing* sebagai salah satu cara untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. Untuk manfaat yang dapat diambil penulis adalah diharapkan dapat menjadi pengalaman dan pembelajaran peneliti dalam melakukan upaya penurunan tingkat stres kepada siswa SMA.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu kondisi yang dibentuk dari beberapa faktor dan secara signifikan mempengaruhi tingkah laku maupun hubungan antar individu. Faktor tersebut antara lain adalah lingkungan, faktor emosi, gaya hidup dan juga status sosial seseorang (Dwi, 2021). Stres merupakan respon non-spesifik tubuh terhadap suatu tuntutan, dapat berupa respon positif maupun respon negatif. Stres juga merupakan respon individu terhadap suatu *stressor* (Musabiq, 2018). Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi yang terjadi karena beberapa faktor dan dapat menimbulkan respon yang berbeda pada tiap individunya.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan stres yang terjadi dikarenakan lingkungan sekolah atau pendidikan, sebagai hasil dari tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan beradaptasi yang rendah (Oktavia, 2019). Stres akademik dapat diartikan sebagai tekanan yang terjadi di dalam diri siswa dikarenakan harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, akan tetapi harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologi (Barseli, 2017). Stres akademik sendiri merupakan suatu respon dari peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menimbulkan perasaan tidak nyaman maupun perubahan perilaku, dan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi (Lubis, 2021). Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan sekolah/pendidikan dikarenakan tuntutan akademis yang melebihi kemampuan siswa untuk beradaptasi sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman terhadap siswa/peserta didik.

3. Faktor Stres Akademik

Dikutip dari Barseli (2017), terdapat faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi stres akademik, antara lain :

a. Internal

1) Cara Berpikir

Siswa yang berpikiran situasi yang dialaminya sekarang tidak dapat dikendalikan akan cenderung mengalami stres lebih besar. Sebaliknya, siswa yang berpikir ia dapat mengendalikan situasinya dengan baik akan memperkecil kemungkinan mengalami stres

2) Kepribadian

Siswa yang mempunyai sifat optimis lebih kecil kemungkinannya dalam mengalami stres. Sebaliknya siswa yang memiliki sifat pesimis akan cenderung lebih sering mengalami stres.

3) Keyakinan

Penilaian terhadap situasi yang diyakini oleh siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal. Apabila penilaian tersebut bersifat negatif dan dalam jangka panjang, maka kemungkinan terjadinya stres akan lebih besar.

b. Eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Standar kurikulum yang semakin tinggi menyebabkan beban, maupun tugas yang harus di selesaikan semakin meningkat. Walaupun hal tersebut penting untuk peningkatan pendidikan di suatu negara, tetapi tidak menutup kemungkinan menjadikan salah satu faktor penyebab stres siswa.

2) Tekanan untuk berprestasi

Siswa selalu diharapkan untuk berprestasi dalam bidang pendidikan, apalagi ketika menghadapi ujian-ujian penentu seperti Ujian Nasional maupun ujian masuk perguruan tinggi. Tekanan ini terutama dapat dari orangtua, diri sendiri dan lingkungan.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan menjadi salah satu simbol status sosial. Orang dengan pendidikan yang tinggi dan latar pendidikan yang bagus akan lebih dihormati dimasyarakat, sedangkan orang dengan latar belakang

pendidikan yang rendah tidak akan dihiraukan oleh masyarakat atau akan dikucilkan di masyarakat.

4) Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orang tua yang mendapatkan akses informasi lebih terhadap pendidikan, menjadikan anak mereka menjadi lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan, terutama pendidikan adalah keharusan. Sehingga timbul saling berlomba antar orangtua untuk menjadi yang terbaik dalam memberikan pendidikan secara formal maupun informal.

Selain itu, Yusuf (2020) menyampaikan bahwa terdapat enam faktor penyebab stres akademik, antara lain :

- a. *Self-efficacy*, merupakan keyakinan siswa dalam memperkirakan sejauh mana kemampuan mereka dalam melakukan suatu tugas atau melakukan tindakan dalam memenuhi tugas tersebut. Apabila *self-efficacy* mereka tinggi, maka tingkat stres akan berkurang, begitu pula sebaliknya.
- b. *Hardiness*, merupakan kumpulan sifat yang menjadikan siswa lebih kuat dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang ditimbulkan.
- c. *Optimism*, merupakan cara pandang secara menyeluruh, melihat yang baik dan berpikiran positif terhadap sesuatu. Individu yang memiliki *optimism* yang tinggi, cenderung memiliki tingkat stres yang rendah.
- d. Motivasi berprestasi, motivasi dalam berprestasi menjadi peran penting dalam mendorong siswa untuk berprestasi. Motivasi berprestasi yang rendah mengakibatkan siswa cenderung mengalami stres lebih besar.
- e. Prokastinasi, merupakan kecenderungan untuk menunda tugas-tugas hingga mencapai batas akhir waktu yang tersedia. Ketika melakukan prokastinasi, maka siswa akan dihadapkan dengan *deadline*, hal inilah yang menjadi sumber tekanan dan stres.
- f. Dukungan sosial orangtua, merupakan dukungan emosional, penghargaan, informasi, instrumental yang diberikan oleh orangtua

kepada anaknya. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan orangtua, maka semakin rendah stres yang dimiliki siswa.

4. Gejala Stres Akademik

Gejala yang ditimbulkan stres akademik yang dikemukakan Sosiady (2020) dibagi menjadi empat, antara lain :

a. Reaksi Fisik.

Reaksi fisik yang dimaksud antara lain: sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, suka berkeringat dingin, sering buar air kecil, denyut jantung meningkat, tangan dingin.

b. Pikiran.

Gejala pada aspek pikiran antara lain: bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas.

c. Perilaku.

Perilaku yang ditunjukkan oleh siswa yang mengalami stres akademik antara lain: gugup, suka bohong, suka bolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya keterampilan atau kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, menyalahkan orang lain.

d. Reaksi Emosi.

Reaksi emosi pada siswa yang mengalami stres akademik yaitu: mudah marah, panik, mudah kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan.

5. Cara Menurunkan Stres Akademik

Apriliana (2021) menyatakan bahwa terdapat dua *coping* untuk menurunkan stres akademik, yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*.

- a. *Problem-focused coping*, merupakan *coping* yang berfokus pada sumber masalah, sehingga upaya yang dilakukan dalam menurunkan stres adalah mengatasi sumber stres maupun menghilangkan sumber stres yang sedang di hadapi.
- b. *Emotional-focused coping*, merupakan *coping* yang berfokus pada emosi. Jenis ini bertujuan untuk meredakan stres dengan cara mengatur tekanan emosional maupun emosi negative yang ditimbulkan oleh stres

6. Tingkat Stres

Wulandari (2017) menyatakan dalam jurnalnya bahwa tingkatan stress dapat dibagi menjadi tiga, antara lain :

a. Stres ringan

Stres ringan tidak mempengaruhi aspek fisiologi dari seseorang. Umumnya hal tersebut terjadi karena kejadian sehari-hari seperti kemacetan, mendapatkan suatu kritikan, lupa terhadap sesuatu maupun ketiduran. Hal tersebut biasanya hanya terjadi beberapa menit maupun jam.

b. Stres Sedang

Stress sedang biasanya terjadi lebih lama, bisa hingga berhari-hari. Respon yang dirasakan bisa mempengaruhi fisiologi, seperti gangguan lambung, gangguan pola tidur, dan perubahan pola menstruasi. Stressor yang sering menimbulkan stress sedang antara lain adalah beban kerja yang berlebihan, mengharapkan sesuatu yang lebih baik, maupun memikirkan anggota keluarga.

c. Stres Berat

Stress berat adalah stress yang terjadi hingga berminggu-minggu ataupun sampai beberapa tahun. Respon yang terjadi ketika seorang mengalami stress berat adalah gangguan pencernaan yang berat, jantung yang berdebar, sesak napas, mudah bingung dan panik. Hal tersebut bisa terjadi karena beberapa hal, contoh hal yang sering menjadi penyebab

stress berat adalah hubungan keluarga yang tidak harmonis, finansial yang tidak stabil, penyakit yang parah maupun ditinggal orang yang sangat berharga.

B. *Expressive Writing*

1. Pengertian

Expressive writing therapy merupakan suatu teknik menulis tentang pengalaman yang mengganggu pikiran. Kegiatan sederhana ini bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental seseorang selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bahkan bertahun-tahun. Terapi ini merupakan teknik penulisan singkat yang membantu seseorang memahami dan mengatasi gejala emosional dalam kehidupan mereka (Danarti, 2018). *Expressive writing* adalah tindakan melepaskan segala emosi dan beban pikiran sehingga sumber-sumber stres akademik dapat tersalurkan (Nursolehah, 2022). *Expressive writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi (Amalia, 2020). Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa expressive writing merupakan salah satu metode pemanfaatan menulis untuk menurunkan stres akademik yang mana mekanismenya adalah pelepasan emosi sehingga tingkat stres dapat berangsur menurun.

Expressive writing menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan. *Expressive Writing Treatment* dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh (Amalia, 2020)

Salah satu tujuan dari *expressive writing therapy* adalah menurunkan tingkat stres. Selain untuk mengurangi stres, *expressive writing* memiliki beberapa tujuan, yaitu mampu mengubah sikap dan perilaku untuk menjadi lebih baik, kemudian memperbaiki hubungan sosial, lebih mampu memahami diri sendiri, memperkuat kemampuan komunikasi dan meningkatkan kreatifitas maupun kemampuan berekspresi (Veriawati, 2021)

Manfaat yang didapatkan saat menerapkan cara ini adalah seseorang menjadi lebih mudah dalam meluapkan emosi dengan cermat, seseorang bisa melepaskan masalah dari dalam diri, seseorang mampu menurunkan gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah cemas, menguatkan pemberdayaan diri (Pennebaker, 2018)

2. Mekanisme *Expressive Writing*

Zain (2020) menyatakan mekanisme dari *expressive writing* ini hampir sama dengan proses terapi lainnya yang berorientasi dengan menyingkap pengalaman emosional. Penyingkapan dan pengakuan diri adalah proses dasar dalam psikoterapi yang akan muncul secara ilmiah dalam berinteraksi sosial. Proses dari *expressive writing* dianggap sangat sederhana karena objek penelitian menuliskan dengan cara apapun hal yang dirasakan tanpa mempedulikan diksi dan tata bahasa dalam waktu 20 sampai 35 menit, dan kegiatan tersebut berlangsung 4 kali berturut turut. Hasil dari *expressive writing* akan disimpan dan akan dibuka kembali ketika diperlukan saja dan tidak diperkenankan dibaca kembali. Berdasarkan pendapat lain, terdapat perbedaan di setiap penelitian dalam durasi yang digunakan *expressive writing*, beberapa menggunakan waktu 10-30 menit.

Ningtiyas (2020) menyampaikan, terdapat beberapa tahapan dalam melakukan *expressive writing*, antara lain :

- a. *Recognition / Initial writing*, bertujuan untuk memfokuskan pikiran, merelaksasi, membuka imajinasi dan menghapuskan pikiran negative yang dapat muncul pada diri klien, serta konsentrasi klien atau mengevaluasi keadaan emosi. Pertama, klien diberikan peluang untuk menulis secara bebas, kata-kata atau mengatakan hal lain yang keluar

dalam pikiran tanpa arahan dan perencanaan. Selain menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, menggambar bentuk sederhana, gerakan ice breaking sederhana, atau mendengarkan sebuah instrumen. Tahap ini berjalan selama 20 menit.

- b. *Examination/writing exercise*, tahap ini untuk mengetahui lebih dalam reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu, diawali dengan peristiwa emosional yang umum hingga pengalaman utama yang mengusik klien, misalnya ketika kehilangan pekerjaan, kecemasan ketika menghadapi suatu peristiwa atau didiagnosis mengalami suatu penyakit. Pelaksanaan terapi menulis dilakukan pada tahap ini. Tidak ada instruksi yang baku pada tahap ini, sehingga instruksi yang disampaikan dapat disesuaikan dengan usia dan juga pemahaman klien. Tahap ini berlangsung sekitar 20 menit. Pada sesi ini, menulis yang dilakukan klien sudah terarah. Dalam sesi ini bukan hanya penggalian tentang masa lalu klien, tetapi juga untuk menghadapi situasi yang sedang maupun situasi di masa depan yang akan dihadapi
- c. *Juxtaposition/Feedback*, pada tingkatan ini, klien diarahkan untuk mendapatkan persepsi baru dalam memperhatikan sebuah permasalahan, sehingga mampu memberikan gagasan baru terhadap sikap, perilaku, pemahaman dan penilaian yang lebih dalam dirinya. Hal utama tahap ini yaitu melihat bagaimana perasaan klien pada waktu menulis, setelah menulis dan saat membaca kembali tulisan tersebut.
- d. *Application to the self*, pada tahap terakhir ini klien diarahkan untuk mengaplikasikan ilmu barunya ke dalam dunia nyata. Konselor atau terapis mendukung klien mengorganisasikan apa yang sudah dipelajari selama sesi menulis dengan merenungkan kembali apa saja yang perlu diperbaiki atau diubah dan yang harus dipertahankan

C. Media *Booklet*

1. Definisi *Booklet*

Media pembelajaran *booklet* merupakan kelompok media teknologi cetak. *Booklet* adalah sebuah buku kecil yang memiliki paling sedikit lima