

LAMPIRAN

POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA TIGA

LEMBAR PENJELASAN STUDI KASUS

Judul Studi Kasus : Penerapan Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Remaja Korban *Bullying* di SMAN 1 Dramaga Kabupaten Bogor

Penulis : Kitana Najwa Maudyna

NIM : P17320321054

No. HP : 082123925757

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, bermaksud mengadakan penelitian studi kasus Penerapan Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Remaja Korban *Bullying* di SMAN 1 Dramaga Kabupaten Bogor.

Selama penelitian apabila responden merasa tidak nyaman dan tidak aman yang disebabkan karena penerapan tindakan maka responden mempunyai hak untuk megundurkan diri. Penulis berjanji menjaga kerahasiaan data, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian data. Penulis juga menghargai keinginan responden dan keluarga/orang tua untuk tidak berpartisipasi atau ikut serta dalam penelitian studi kasus ini.

Melalui penjelasan ini, penulis sangat mengharapkan partisipasi dari responden untuk penelitian studi kasus ini. Penulis ucapkan terimakasih atas ketersediaan responden untuk terlibat dalam penelitian ini

Mei, 2024

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)
(*Informed Consent*)
Penerapan Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan
Tingkat Cemas Pada Remaja Korban Bullying di SMAN 1
Dramaga Kabupaten Bogor.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan dengan sesungguhnya telah mendapatkan penjelasan studi kasus dan memahami informasi yang telah diberikan oleh penulis serta mengetahui tujuan dan manfaat dari studi kasus ini. Maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi responden dalam studi kasus ini.

Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran serta tanpa paksaan dari pihak manapun.

kesadaran serta tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bogor, Maret
2024

Saksi

Yang menyatakan

()

()

SOP PENERAPAN TERAPI EXPRESSIVE WRITING

A. Pengertian

Menulis pengalaman emosional dapat diartikan dengan melahirkan pikiran atau perasaan yang pernah dialami yang menyentuh perasaan dengan tulisan.

B. Tujuan

Meningkatkan kesehatan psikologis.

C. Prosedur

PERSIAPAN

1. Salam
2. perkenalkan diri
3. Sampaikan maksud dan tujuan
4. Alat
 - Kertas HVS/ Polio
 - Alat tulis (Bolpoint)
 - Bila diinginkan, dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan.

5. Lingkungan

Atur lingkungan nyaman dan setenang mungkin agar klien mudah berkonsentrasi.

PELAKSANAAN

a. Tahap Recognition/Initial write

1. Instruksikan klien untuk duduk dengan tenang dan rileks
“Duduklah dengan tenang dalam beberapa menit”
2. Instruksikan klien untuk memfokuskan pikiran dan membayangkan apa saja hal yang muncul di pikirannya
3. Anjurkan klien untuk menuliskan kata-kata atau perasaan apa saja yang muncul dalam pikirannya

4. Bantu klien lebih rileks lagi (rilekskan pikiran dengan latihan nafas dalam, gerakan sederhana, atau memutar instrumen)
5. Beri waktu klien untuk merilekskankurang lebih selama 6 menit.

b. Tahap Examination/writing exercise

1. Instruksikan klien untuk mulai menulis pengalaman emosionalnya (tulisan dapat berupa peristiwa emosional, peristiwa masa lalu, maupun peristiwa yan mendatang).

Contoh kalimat instruksi

“Cobalah untuk membayangkan pengalaman yang paling menyentuh emosi atau perasaan dalam kehidupan anda (ditunggu selama kurang lebih tiga menit). Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang bisa anda lakukan. Gambarkan semua detail di sekitar anda seperti cahaya, suara- suara, dan bau-bauan. Bawalah ke dalam fantasi atau bayangan sebanyak mungkin. Sekarang saya ingin anda melihat ke dalam diri anda secara mendalam dan sungguh-sungguh untuk sebisa mungkin secara intensif mengalami perasaan-perasaan anda yang berhubungan dengan peristiwa tersebut.

Sekarang selama 30 menit saya ingin anda menjelajahi perasaaan-perasaan terdalam yang berhubungan dengan pengalaman emosional tersebut dengan menuliskan ke atas kertas yang ad didepan anda. Gambarkan senyata dan sepenuh mungkin semua pikiran dan perasaan yang anda punya ketika and membayangkan peristiwa tersebut. Selama anda menulis, masuklah ke dalam perasaan anda, semakin ke dalam, dan ke dalam lagi. Jangan menulis tentang emosi anda secara umum, tapi tentang bagaimana anda bereaksi secara emosional terhadap peristiwa khusus tersebut. Deskripsikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan tersebut sedetail mungkin. Semua tulisan anda akan dirahasiakan. Jangan takut meneni ejaan, susunan kalimat, atau tata bahasa. Aturan satu-

satunya adalah sekali anda memulai menulis, terus menerus lakukan itu sampai waktu anda habis."

2. Beri waktu selama 10-30 menit untuk klien menulis
3. Menjelang akhir waktu, anjurkan klien membaca kembali tulisannya (klien dapat mengoreksi, ataupun menyempurnakannya).
4. Menjelang akhir waktu, anjurkan klien membaca kembali tulisannya (klien dapat mengoreksi, ataupun menyempurnakannya).

c. Tahap Penjajaran/Umpan Balik.

1. Anjurkan klien membaca kembali tulisannya bila perlu disempurnakan dan didiskusikan dengan orang terdekat.
2. Tanyakan perasaan klien setelah sesi menulis

d. Tahap Juxtaposition/Feedback

1. Tanyakan kepada klien tentang kesulitan dan hambatan yang dirasakan klien selama sesi menulis.

Perhatian:

2. Untuk mencapai hasil yang optimal dibutuhkan konsentrasi yang penuh
3. Selama terapi, usahakan tetap menulis sampai waktu yang disediakan habis
4. Lakukan prosedur ini minimal 3 sesi

TERMINASI

Ucapkan salam

**LEMBAR KUISIONER PENELITIAN
PENERAPAN TERAPI EXPRESSIVE WRITING
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT CEMAS PADA
REMAJA KORBAN BULLYING DI SMAN 1 DRAMAGA
KABUPATEN BOGOR.
TAHUN 2024**

Kuisisioner A

KUISISIONER *BULLYING*

Pengantar

Jawaban yang Sudara/I berikan tidak akan dinilai baik buruknya dan dijamin kerahasiaannya dari pihak-pihak yang tidak berwenang. Atas Kerjasama dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Pertanyaan Utama:

1. Apakah Sudara/I pernah menjadi korban bullying?

Ya Tidak

2. Kekerasan dalam bentuk apa yang anda alami?

Verbal Non Verbal

3. Jelaskan kronologi bullying yang anda alami ! (opsional)

Jika anda pernah mengalami bullying, lanjutkan dengan mengisi kuisisioner. Jika tidak, anda dapat berhenti sampai disini

Selamat Mengerjakan 😊

Kuisiener B**KUISIONER TINGKAT KECEMASAN**
*Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)***Petunjuk Pengisian**

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang Anda pilih menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat empat (4) Alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu:

TP: Tidak Pernah **HD:** Hampir Dari separuh waktu yang dimaksud

BH: Beberapa Hari **HS:** Hampir Setiap hari

Contoh:

| NO | Pernyataan | TP | BH | HD | HS |
|----|----------------------------------|----|----|----|----|
| 1 | Saya bisa mengerti keadaan teman | | | | |

Nama : _____ **Jenis Kelamin :**
L/P

Umur : _____ Tahun **Kelas:** _____

| NO | Pertanyaan | TP | BH | HD | HS |
|----|--|----|----|----|----|
| 1 | Saya merasa gugup, cemas, atau gelisah | | | | |
| 2 | Saya tidak mampu berhenti merasa khawatir atau tidak mampu mengendalikan perasaan khawatir | | | | |
| 3 | Saya terlalu mengkhawatirkan banyak hal berbeda atau hal yang pertama kali saya lakukan | | | | |


| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 4 | Saya tidak dapat beristirahat dengan tenang, sulit untuk tidur, tidak dapat tidur dengan nyenyak | | | | |
| 5 | Sangat gelisah sehingga tidak bisa diam (contoh: duduk dengan menggerakab pergelangan kaki terus menerus) | | | | |
| 6 | Menjadi mudah merasa kesal atau tersinggung | | | | |
| 7 | Menjadi mudah takut, seakan-akan sesuatu yang buruk terjadi | | | | |

LAMPIRAN FOTO




Date: ① Weather:

Aku Sherin
Untuk hari ini ~~pagi~~
kondisi emosional aku cukup
buruk karena semacam itu
ada something yang membuat aku
bener? down. ~~lagi~~
kejadian itu juga membuat
semua hal ~~yang ada di sekitar~~
yang cukup buruk teringat
kembali.




Date: ② Weather:

I had a circle but, mereka
nge-cut of aku dari circle itu
sebenarnya aku gatau alasan
Pasti mereka nge-cut off aku
apa. Tapi yang aku rasakan dari
~~mereka~~ ~~sekitar~~?
obrolan? mereka seolah-olah kayak
nyudutin aku mereka nunggu
aku yang nyebutin something
tentang mereka ke
orang lain




Date: Weather:

padahal aku ga pernah
kapan sama sekali buat
nyebutin hal itu ke orang
lain.
Semakin hari itu juga
mereka ga pernah ngasih aku
kesempatan buat ngomong.
Setiap aku mau angkat
suara mereka selalu matang
ucapan aku dengan ucapan
yang kasar.



Date: Weather:

dan sekarang aku cukup
takut buat ada di sekitar
mereka, udah cuma buat
nanya tugas.
Kalau ada kerja kelompok
mereka ga pernah kerja msk
menyampaikan semua tugasnya
ke aku. Tapi kalau misal aku
ga ngerespon di grup kerum
mereka selalu nyindir? aku
bilangnya bebalok, gagap,
numpang nama doang



Date: ③ Weather:

Untuk kedepannya aku ga akan maksain diri lagi buat gabung ke satu lingkungan yang aku sendiri udah sekar kalau aku ga akan bisa gabung sama mereka.

I think ga peduli sama orang lain itu ga terlalu buruk sometimes hal itu bisa nyamakin kita.

Date: Weather:

pendahal akhirnya aku juga yang ngerjain semuanya tanpa bantuan sedikitpun dari mereka.

Mereka itu arogan, suara mereka berisik kalau sudah berpendapat. mereka bertingkah seolah-olah tidak ada yang lebih benar dari apa yang mereka suarakan.

Date: ④ Weather:

yang membuat aku gatelaku sama nulis itu karena tulisan yang aku tulis bisa aku baca lagi. ketika keadaan aku sudah jauh lebih baik dan hal itu malah membuat aku frustrasi dan sedih lagi. karena kayak "duh aku pernah sempet bilang itu ya?" "kenapa dulu aku gaus nulis?" "Kenapa ga nulis aja?" and I think itu yang membuat aku gatelaku secepat sama