

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

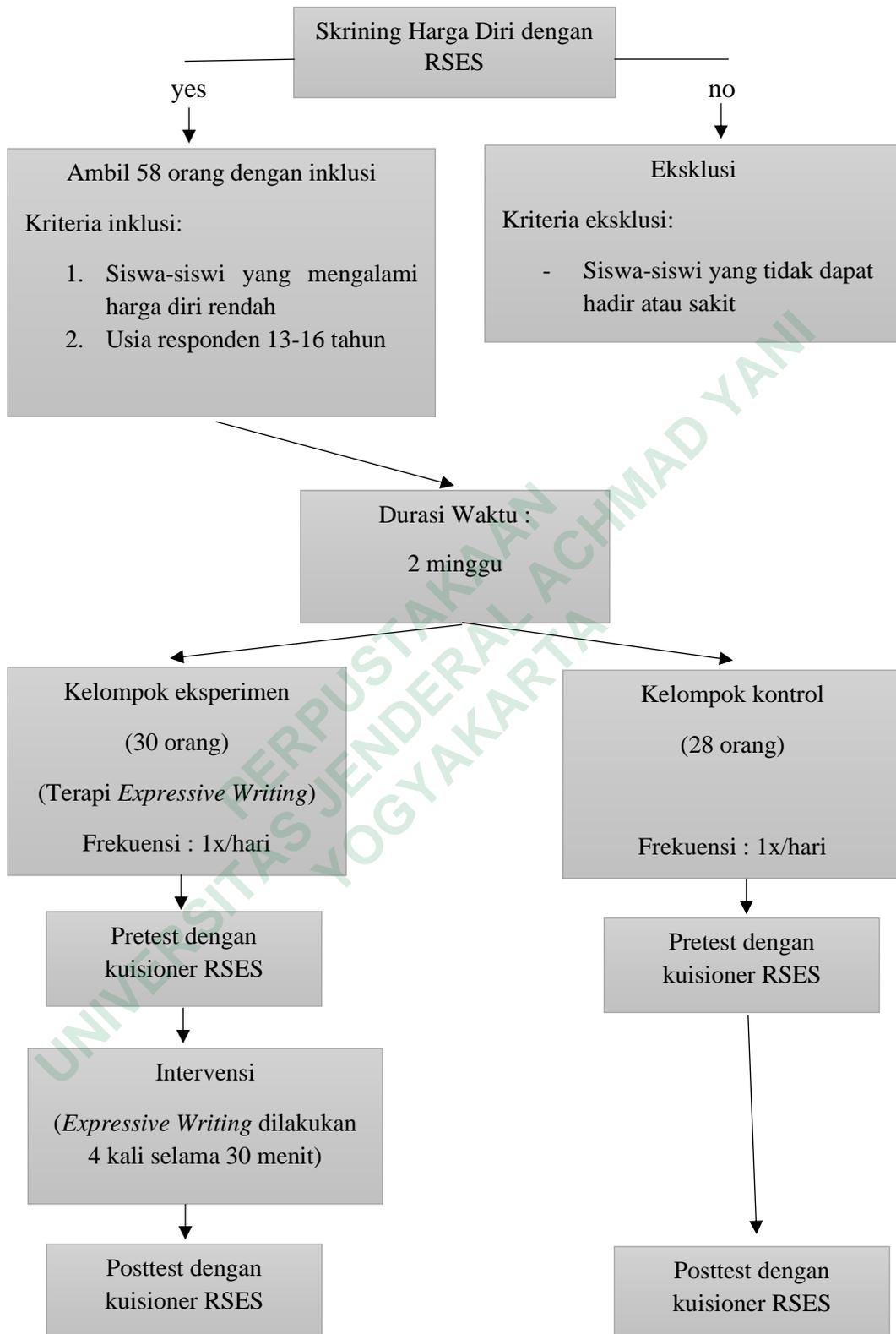
Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan kelompok *pre and post test control group desain*. Dimana design ini sama dengan *static group design*. Pada desain ini kelompok dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Kelompok eksperimen (KE) akan dilakukan pengukuran awal (*pretest*) kemudian diperlakukan dengan intervensi yang dilanjutkan pengukuran kembali (*posttest*). Sedangkan kelompok kontrol (KK) tidak diberikan perlakuan, hanya *pretest* dan *posttest*. Design tersebut dapat digambarkan seperti berikut:



Tabel 3.1 *Two-Group Design*

Keterangan gambar

- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : Kelompok Kontrol
- O1 : *Pre-Test*
- O2 : *Post-Test*
- X₁ : Intervensi Terapi *Expressive Writing*



Gambar 3.2 diagram alir penelitian

Tahapan Penelitian Kelompok Eksperimen

Pengertian	Menulis tentang pengalaman emosional dapat dipahami sebagai menuangkan sentimen atau pengalaman ke dalam kata-kata.	
Tujuan	Untuk meningkatkan harga diri pada remaja	
Alat	Alat <ul style="list-style-type: none"> - Kuisisioner RSES - Modul <i>Expressive Writing</i> - Pena - Jika diinginkan sambil mendengarkan musik 	
Prosedur	Hari pertama Screening Persiapan 10 <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam menit 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan maksud dan tujuan Untuk mengetahui responden yang mengalami harga diri untuk dilakukan perlakuan oleh peneliti 4. Alat <ul style="list-style-type: none"> - Kuisisioner skrining Pelaksanaan 15 <ol style="list-style-type: none"> 1. Responden akan di melakukan skrining oleh peneliti menit 2. Menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang 3. Memberikan waktu responden untuk melakukan skrining selama 15 menit. Penutup 5 <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam menit 2. Membuat janji untuk bertemu lagi 	

Hari kedua

Tahap Recognition/Initial write

Persiapan	5
1. Memberikan salam	menit
2. Menyampaikan maksud dan tujuan	
Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima. Individu didorong untuk menulis dengan bebas, mengungkapkan apa pun yang ada di pikirannya, tanpa khawatir mendapat tanggapan negatif dari lingkungan sekitar	
3. Alat	
- Modul <i>Expressive Writing</i>	
- <i>Kuisisioner RSES</i>	
- Pena	
- Jika diinginkan sambil mendengarkan musik	
4. Lingkungan	
Ruangan yang tenang dan bersih	
Pelaksanaan	20
1. Beri responden pretest dengan RSES sebelum dilakukan terapi selama kurang lebih 5 menit.	menit
2. Menginstruksikan responden untuk duduk dengan tenang	
3. Menganjurkan responden untuk menuliskan kata-kata apa saja yang muncul dalam pikiran secara bebas seperti mencurahkan hatinya (perasaan dan pengalaman) dalam 1 paragraf minimal 5 kalimat	
4. Memberikan waktu responden untuk menulis selama 15 menit	
Penutup	5
1. Mengucapkan salam	menit

 2. Membuat janji untuk bertemu lagi

Hari ketiga

Tahap Examination/writing exercise

Persiapan 5

1. Memberikan salam 5 menit
2. Menyampaikan maksud dan tujuan

Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima. Individu mencatat pengalaman negatif dan persepsi diri negatif sehingga mereka dapat mengungkapkan skenario tertentu.

3. Alat

- Modul *Expressive Writing*
- Pena
- Jika diinginkan sambil mendengarkan musik

4. Lingkungan

Ruang tenang dan bersih

Pelaksanaan 20

1. Menginstruksikan responden untuk mulai menulis pengalaman negatif dan persepsi diri negatif dalam 1 paragraf minimal 5 kalimat. 5 menit
2. Memberikan waktu selama 20 menit untuk klien menulis

Penutup 5

1. Mengucapkan salam 5 menit
 2. Membuat janji untuk bertemu lagi
-

Hari keempat

Tahap Application to the self

Persiapan 5

1. Memberikan Salam 5 menit
-

2. Sampaikan maksud dan tujuan

Untuk menciptakan lingkungan di mana individu dapat beroperasi sesuai dengan bakatnya, harga diri dapat ditingkatkan dan untuk memanfaatkan peluang dan fasilitas yang ada di sekitarnya untuk merencanakan berbagai kegiatan terkait dengan pemahaman kelebihan dan kekurangannya

3. Alat

- Modul *Expressive Writing*
- Pena
- Jika diinginkan sambil mendengarkan musik

4. Lingkungan

Ruangan tenang dan bersih

Pelaksanaan	20
1. Menginstruksikan responden untuk menulis tentang kelebihan dan kekurangan diri	menit
2. Menginstruksikan responden menulis seberapa berharganya dirinya, apa saja pencapaian dalam diri dan mengapresiasi pencapaian diri dalam sebulan dan menulis harapan hari ini	
Penutup	5
1. Mengucapkan salam	menit
2. Membuat janji untuk bertemu lagi	

Hari kelima

Tahap Juxtaposition/Feedback

Persiapan	5
1. Memberikan Salam	menit
2. Sampaikan maksud dan tujuan	
Untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik, yang keduanya dapat meningkatkan ekspresi diri yang dapat diterima. Individu didorong	

untuk menulis dengan bebas, mengungkapkan apa pun yang ada di pikirannya, tanpa khawatir mendapat tanggapan negatif dari lingkungan sekitar

3. Alat

- Modul *Expressive Writing*
- Pena
- Jika diinginkan sambil mendengarkan musik

4. Lingkungan

Ruangan tenang dan bersih

Pelaksanaan

20

1. Menginstruksikan responden menulis hal yang paling disukai dalam hidupnya
2. Memberikan motivasi, dan saran yang meningkatkan harga diri
3. Menanyakan perasaan responden setelah sesi menulis
4. Memberikan responden posttest menggunakan kuisisioner RSES

5

Penutup

menit

1. Mengucapkan salam
-

Tabel 3.3 tahapan penelitian kelompok eksperimen

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

1. Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pengasih Dukuh, Sidomulyo, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian sejak awal penyusunan proposal yaitu pada bulan Februari 2024 - Agustus 2024. Pengambilan data dilakukan Bulan Juni 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sejumlah subjek yang mempunyai karakteristik tertentu. Populasi target dalam penelitian adalah siswa-siswi dari Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pengasih.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan subjek penelitian yang diambil dari pengambilan sampel. Sampling adalah suatu proses pemberian hak kepada subjek, juga menghitung populasi dan menyiapkan sampel. Dengan demikian, data sampel yang berasal dari populasi harus valid dan akurat dalam arti sebenarnya, data tersebut harus mampu atau cukup untuk mengidentifikasi yang diperlukan untuk penyelidikan dalam kondisi penelitian. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel yang disebut *Purposive Sample*. *Purposive Sample* adalah jenis sampel penelitian yang memanfaatkan sifat inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi menunjukkan bentuk yang dapat dicapai dan dilihat pada populasi awal, sedangkan kriteria eksklusi menarik mereka keluar karena alasan tertentu.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini:

- a. Siswa-siswi yang mengalami harga diri rendah
- b. Usia responden 13-16 tahun

Kriterian eksklusi dalam penelitian ini:

- Siswa-siswi yang tidak dapat hadir atau sakit

Keterangan skor harga diri

< 25 : Tinggi

15-25: Sedang

< 15 : Rendah

(Rosenberg, 2020)

Perhitungan sampel yang digunakan untuk penelitian dengan hipotesis menguji antara 2 kelompok yang berbeda menggunakan rumus:

$$N = \frac{2\sigma^2(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

Keterangan :

$Z_{1-\alpha/2}$: Standar normal deviasi untuk α

$Z_{1-\beta}$: Standar normal

$\mu_1 - \mu_2$: Beda mean yang dianggap bermakna secara klinik antara sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*)

σ : Estimasi standar deviasi dari beda mean data (*pre-test*) dan (*post-test*) berdasarkan literatur

σ^2 : Estimasi varian data (*pre-test*) dan (*post-test*) berdasarkan literature dengan rumus $\frac{1}{2}\{(\mu_1 - \mu_2) + (\mu_1 - \mu_2)\}$

Diketahui

$$\sigma^2 = \frac{1}{2}\{(\mu_1 - \mu_2) + (\mu_1 - \mu_2)\} = \frac{1}{2}(3^2 + 3^2) = 9$$

$$Z_{(1-\alpha/2)} = 0,05 = 1-0,95 = 1,960$$

$$Z_{1-\beta} = 95\% = 1,645$$

$$\mu_1 = 14$$

$$\mu_2 = 11$$

$$\text{Ditanya} = n?$$

Penyelesaian

$$N = \frac{2\sigma^2(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

$$N = \frac{2 \cdot 9(1,960 + 1,645)^2}{(14 - 11)^2}$$

$$N = \frac{18(3,605)^2}{(3)^2}$$

$$N = \frac{18(3,605)^2}{9}$$

$$N = 25,99$$

$$N = 26 \text{ sampel (1 kelompok)}$$

$$= 26 \times 2 = 52 \text{ sampel}$$

Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 52 sampel. Penambahan jumlah sampel sebanyak 16 % untuk mengantisipasi drop out ditambah 16 % :

$$N = \frac{n}{1-f}$$

$$N = \frac{32}{1-0,84}$$

$$N = \frac{32}{0,84}$$

$$N = 61,90 \text{ sampel}$$

$$N = 62$$

Sehingga total sampel dalam penelitian ini adalah 62 sampel

Setelah didapatkan 62 sampel, terdapat 1 sampel yang tiba-tiba tidak ingin melanjutkan terapi dihari berikutnya dan ada 3 sampel yang tidak berangkat ke sekolah dikarenakan ada kegiatan atau lomba di luar sekolah, jadi total sampel pada penelitian ini adalah 58 sampel.

D. Variabel

1. Variabel Independen (Bebas)

Menurut (Purwanto, 2019), variable independen adalah variabel yang memiliki potensi untuk mempengaruhi, memicu, atau yang menjadi akibat dari terbentuknya variabel dependen (terikat). *Expressive Writing* sebagai terapi adalah variabel bebas dalam penelitian ini.

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen menurut (Purwanto, 2019) merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel dependennya adalah harga diri.

E. Definisi Operasional

Batasan dan teknik pengukuran variabel yang akan dipelajari membentuk definisi operasional suatu variabel. Definisi operasional membatasi ruang lingkup variabel ruang, agar memudahkan dan konsisten dalam pengumpulan data.

Tabel 3.4 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	Terapi Expressive Writing	Pemberian <i>Expressive Writing</i> menggunakan <i>journal therapy</i> yang isinya <i>self affirmation</i> melalui tahapan <i>recognition, examination, feedback, dan application to the self</i> dengan waktu sekitar ± 30 menit, selama 4 hari diberikan terapi tersebut dengan modul yang sudah di buat oleh peneliti. Hari 1 responden akan diberikan pretest lalu diberikan <i>Expressive Writing</i> . Hari 2-3 diberikan <i>Expressive Writing</i> sesuai modul. Hari 4 akan diberikan posttest setelah dilakukan <i>Expressive Writing</i> .	-	-	-
2.	Harga Diri Pada Remaja	Harga diri adalah sebagai keadaan di mana seseorang menampilkan dirinya yang memunculkan suatu citra yang patut dihormati atau dihargai untuk mendapat pengakuan. Gejala utama harga diri rendah adalah anak nakal, menyakiti teman-temannya dan berperilaku lainnya karena merasa tidak berharga. Dengan aspek harga diri seseorang yang memiliki kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan yang rendah	Jenis kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner Self-esteem Scale (RSES) yang terdiri atas 10 pertanyaan.	Ordinal	$X \leq 11$: sangat rendah $11 < X \leq 14$: rendah $14 < X \leq 16$: sedang $16 < X \leq 21$: tinggi $21 < X$: sangat tinggi (Widhiarso, 2013)

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah berupa kuesioner, yakni *Self-esteem Scale* (RSES). Kuesioner berisi 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban “SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan “STS (Sangat Tidak Setuju)”. Kuesioner ini dimodifikasi oleh peneliti.

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Kuesioner Harga Diri

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Harga Diri	Merasakan hal positif	1,3,4,7,10	-	5
	Merasakan hal negatif	-	2,5,6,8,9	5
Jumlah Keseluruhan : 10				

Tabel 3.6 Kriteria dan Skor Kuisisioner Harga Diri

Kriteria	Skor	
	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	3	0
S (Setuju)	2	1
TS (Tidak Setuju)	1	2
STS (Sangat Tidak Setuju)	0	3

Keterangan (Widhiarso, 2013) :

- $X \leq 11$: sangat rendah
- $11 < X \leq 14$: rendah
- $14 < X \leq 16$: sedang
- $16 < X \leq 21$: tinggi
- $21 < X$: sangat tinggi

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini ada tiga metode pengumpulan data yaitu:

a. Tahap Awal (*Pre-Test*)

Lembar observasi *Self-esteem Scale* (RSES) digunakan untuk melakukan *pretest* pada kelompok remaja yang memiliki harga diri rendah untuk memastikan bagaimana perasaan mereka terhadap diri mereka sendiri sebelum intervensi.

b. Tahap Intervensi

- Kelompok remaja akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen sesuai dengan kriteria inklusi
- Kelompok remaja kontrol tidak diberikan intervensi sedangkan kelompok eksperimen di berikan terapi *Expressive Writing* selama ± 30 menit.
- Tahap pelaksanaan terapi
 - Tahap *Recognition/Initial write*
 - Tahap *Examination/writing exercise*
 - Tahap *Application to the self*
 - Tahap *Juxtaposition/Feedback*

c. Tahap Akhir (*Post-Test*)

Self-esteem Scale (RSES) akan digunakan untuk melacak remaja dalam kelompok harga diri rendah untuk menentukan tingkat harga diri mereka setelah intervensi. Tujuannya adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi *Expressive Writing* dalam meningkatkan harga diri remaja yang rendah.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Data

Indikator validitas alat ukur adalah jika alat ukur tersebut mengukur apa yang ingin diukur. Validitas suatu instrumen tinggi, semakin tinggi pula alat ukur tersebut mengukur data secara tepat. Uji validitas sangat diperlukan untuk memastikan data yang dikumpulkan dari pertanyaan yang tidak berbeda jauh dengan deskripsi variabel. Data yang akan diukur menggunakan alat ukur kuesioner untuk menentukan uji validitas apakah data yang dikeluarkan merupakan data yang valid atau tidak. Kuesioner harga diri yang dibuat oleh peneliti dilakukan uji validitas menggunakan rumus korelasi validitas.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

2. Reliabilitas Data

Reliabilitas adalah uji indeks yang menunjukkan sejauh mana alat pengukuran dapat dipercaya. Hal ini menjelaskan tingkat keandalan dalam hasil pengukuran ketika gejala yang sama diukur dua kali atau lebih dengan menggunakan alat pengukur yang sama. Sebuah alat pengukur dianggap dapat diandalkan jika secara konsisten memberikan hasil yang sama setelah beberapa kali pengukuran. Peneliti akan menerapkan rumus cronbach alpha pada kuesioner harga diri untuk melakukan uji reliabilitas.

$$r_{11} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Menurut (Oktavianti, 2020), metode penelitian dilakukan secara tahap berikut:

a. Editing (Pengeditan)

Editing adalah untuk mencegah pengukuran yang tidak akurat, pada tahap ini data identitas pemohon diverifikasi, dan tanggapan yang diberikan diverifikasi, diklarifikasi, dan divalidasi.

b. Coding (Pengkodean)

Salah satu tahap kode adalah pengkodean, yang melibatkan modifikasi data berbentuk. Ketika huruf diubah menjadi angka atau bilangan bulat, mereka menjadi data. Setelah dilakukan penyuntingan, data berupa tingkat pengetahuan diberi kode menggunakan angka agar program komputerisasi statistik dapat mengolahnya. Pengkodean dan penilaian biasanya dilakukan secara bersamaan karena keduanya merupakan komponen penting dalam pemrosesan data. Pada titik ini, peneliti menawarkan kode-kode untuk pengolahan data berbasis perangkat lunak komputer. Setiap variabel memiliki kode

Tabel 3.7 Pengkodean Data Penelitian

	Coding
Usia	1 = 13 tahun
	2 = 14 tahun
	3 = 15 tahun
	4 = 16 tahun
Jenis kelamin	1 = perempuan
	2 = laki-laki
Harga diri	1 = Tinggi
	2 = Sedang
	3 = Rendah

c. *Transferring/entry data*

Memindahkan data ke format pengumpulan data, lalu data tersebut di masukan ke program excel.

d. *Tabulasi*

Tahap ini akan dilakukan penataan data lalu menyusun data dengan tabel distribusi frekuensi berdasarkan kriteria.

2. *Analisa Data*

Data dikelola sedemikian rupa sehingga validitas hipotesis yang telah ditetapkan dapat diperiksa secara statistik dan dibuat lebih mudah dibaca dan dipahami. Proses ini dikenal sebagai analisis data. Menganalisis data dapat dilakukan secara bertahap.

a. *Analisis Univariat*

Merupakan analisis yang dipakai untuk melihat rata-rata skor harga diri. Analisis univariat dicoba guna menerangkan ataupun mendefinisikan karakter tiap variabel penelitian. Berupa perhitungan Rerata (Mean):

Rumus perhitungan Rerata (mean):

$$x = \sum_{i=1}^n \frac{x_i}{n}$$

Keterangan:

x : Rata-rata sampel

xi : Nilai observasi ke-1

n : Jumlah sampel

b. Analisis Bivariat

Uji statistik digunakan dalam analisis untuk memastikan hubungan antara variabel independen dan dependen. Data pada penelitian ini tidak berkontribusi dengan normal maka dilanjutkan dengan uji Wilcoxon, kemudian dilanjutkan untuk mengetahui ada tidaknya dampak terhadap harga diri sebelum dan sesudah terapi dengan menggunakan *Expressive Writing*.

$$t = \frac{D}{\frac{SD}{\sqrt{N}}}$$

Keterangan:

t = Nilai t hitung

D = Rata-rata pengukuran sampel 1 dan 2

SD = Standar deviasi pengukuran sampel 1 dan 2

N = Jumlah sampel

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

N = banyak data setelah diberi perlakuan berbeda

T = jumlah rangking dari nilai selisih yang negatif (apabila banyaknya selisih yang positif lebih banyak dari banyaknya selisih negatif)

I. Etika Penelitian

Etika penelitian Kesehatan yaitu sesuatu acuan etika yang sangat penting dilakukan oleh peneliti pada setiap kegiatan penelitian karena melibatkan objek manusia langsung (Handayani, 2018). Nomor etika pada penelitian ini Skep/159/KEP/V/2024. Semua penelitian harus menerapkan empat sikap etika penelitian, yaitu:

1. *Informed Consent*

Ketika seorang responden memberikan persetujuannya setelah diberi tahu tentang definisi dan tujuan penelitian yang ingin mereka lakukan, hal ini disebut dengan *informed consent*, dan formulir *Informed Consent* yang ditandatangani akan diberikan kepada individu yang bersedia digunakan untuk penelitian. Peneliti bertanya kepada 90 responden sesuai kriteria apakah mau menjadi responden atau tidak, dan ada 28 responden yang tidak ingin mengikuti terapi maka peneliti tidak memaksakan keinginan responden dan tidak mengikut sertakan responden dalam terapi.

2. Keadilan (*Justice*)

Keadilan adalah tidak membedakan dan mempunyai hak yang sama setiap responden. Pada kelompok eksperimen dilakukan intervensi terapi dan pada kelompok kontrol dilakukan intervensi pendidikan kesehatan peningkatan harga diri setelah dilakukan posttest. Responden pada kelompok kontrol dan eksperimen diberikan souvenir yang sama.

3. Kerahasiaan Informasi (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi adalah peneliti harus merahasiakan hasil penelitian, informasi dan lain-lainya yang berkaitan dengan data pribadi responden. Peneliti hanya mencantumkan nama inisial responden bukan nama asli atau nama lengkap responden. Dalam kuisisioner RSES tidak mencantumkan nama lengkap dan isi kuisisioner tidak disebarluaskan oleh peneliti.

Penelitian ini mempunyai sebagian tahapan melaksanakan perencanaan, pelaksanaan serta penyusunan laporan. Tahapan itu antara lain, ialah :

J. Jalannya Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan
 - a. Penentuan masalah yang didapat
 - b. Pengajuan judul pada dosen pembimbing
 - c. Persetujuan judul.
 - d. Mengurus studi pendahuluan di prodi keperawatan yang diajukan pada kepala sekolah Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pengasih.
 - e. Menyusun proposal (BAB I, II, III) tentang pengaruh *expressive writing* terhadap harga diri remaja di SMP Negeri 3 Pengasih.
 - f. Setelah mendapatkan persetujuan untuk proposal, peneliti mengecek plagiasi.
 - g. Peneliti membuat kontrak waktu dengan dosen pembimbing dan dosen penguji untuk mengadakan seminar proposal.
 - h. Mengirimkan surat permohonan ujian seminar proposal.
 - i. Mengadakan seminar dan memperbaiki proposal.
 - j. Mengajukan surat permohonan izin penelitian di SMP Negeri 3 Pengasih
 - k. Melakukan pengumpulan data
2. Pelaksanaan penelitian
 - a. Peneliti datang ke SMP N 3 Pengasih kemudian menghadap kepala sekolah untuk meminta izin melakukan penelitian.
 - b. Peneliti membawa asisten satu orang yaitu mahasiswa keperawatan dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
 - c. Peneliti dan asisten peneliti memasuki kelas pada jam pulang melihat siswa-siswi kelas 8 dengan jumlah 127 siswa, lalu peneliti menyebarkan kuisioner RSES (*Rosenburg Self Esteem Scale*) sebanyak 127 siswa, ada sekitar 90 siswa sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
 - d. Setelah mendapatkan 90 responden yang akan dijadikan responden, peneliti akan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian.
 - e. Peneliti meminta kesanggupan menjadi responden penelitian pada 90 responden. Bila bersedia peneliti untuk mendatangi *informed consent* yang sudah disiapkan. Tetapi ada 28 siswa yang tidak ingin mendatangi

informed consent karena tidak ingin ikut terapi. Maka dari itu ada 62 siswa yang ikut dalam penelitian ini

- f. Peneliti meminta kepada responden peneliti mengisi identitas.
- g. Peneliti membagi 2 kelompok responden yaitu 31 responden kelompok kontrol dan 31 responden kelompok eksperimen sesuai kriteria inklusi secara acak dari 62 responden yang sudah dipilih.
- h. Kelompok eksperimen di berikan terapi *Expressive Writing* yang dilakukan selama 4 hari

- 1) Hari pertama

Pada hari pertama 31 responden diberikan buku modul *Expressive Writing* tahap *Recognition/initial write*, pada tahap tersebut responden menuliskan secara bebas, atau mengungkapkan apa yang ada di pikirannya, tanpa mendapat tanggapan negatif untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa percaya diri yang baik selama 20 menit. Setelah 20 menit buku modul *Expressive Writing* diambil kembali oleh peneliti. Kemudian peneliti membuat janji untuk bertemu untuk terapi selanjutnya.

- 2) Hari kedua

Pada hari kedua 1 responden tidak ingin melakukan terapi dikarenakan sedang melakukan *class meeting* dan remidi maka responden dikeluarkan oleh peneliti, maka peneliti melakukan terapi pada 30 responden yang bersedia, lalu responden tersebut diberikan buku modul *Expressive Writing* sesuai nama masing-masing tahap kedua yaitu tahap *Examination/writing exercise*, pada tahap itu responden menuliskan tentang pengalaman negatif dan persepsi diri negatif untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang dapat meningkatkan ekspresi diri selama 20 menit. Setelah 20 menit buku modul *Expressive Writing* diambil kembali oleh peneliti. Kemudian peneliti membuat janji untuk bertemu untuk terapi selanjutnya.

- 3) Hari ketiga

Pada hari ketiga 30 responden diberikan buku modul *Expressive Writing* sesuai nama masing-masing tahap ketiga yaitu tahap *Application to the self*, pada tahap ini responden menulis tentang kelebihan, kekurangan, seberapa berharganya dirinya, pencapaian dalam diri, mengapresiasi pencapaian selama sebulan, dan menulis harapan hari ini untuk meningkatkan harga diri dengan menciptakan lingkungan lingkungan yang dapat beroperasi sesuai bakat, kelebihan, kekurangan dalam diri selama 20 menit. Setelah 20 menit buku modul *Expressive Writing* diambil kembali oleh peneliti. Kemudian peneliti membuat janji untuk bertemu untuk terapi selanjutnya.

4) Hari keempat

Pada hari terakhir 30 responden diberikan buku modul *Expressive Writing* sesuai nama masing-masing tahap keempat yaitu tahap *Juxtaposition/feedback*, pada tahap ini responden menuliskan hal yang paling disyukuri dalam diri dan peneliti memberikan motivasi yang meningkatkan harga diri selama 20 menit. Setelah 20 menit terapi responden diberikan posttest kuisisioner RSES (*Rosenburg Self Esteem Scale*), lalu responden diberikan sedikit *souvenir* tanda terimakasih karena sudah menjadi responden selama 5 hari berturut-turut

i. Kelompok remaja kontrol diberikan intervensi pendidikan kesehatan dengan leaflet

Pada hari terakhir setelah terapi *Expressive Writing*, peneliti mengumpulkan 31 responden pada kelompok kontrol untuk diberikan posttest kuisisioner RSES (*Rosenburg Self Esteem Scale*) lalu diberikan pendidikan kesehatan (leaflet) tentang harga diri selama 15 menit. Tetapi ada 2 responden yang tidak berangkat sekolah, dan ada 1 responden yang sedang mengikuti kegiatan diluar sekolah, maka peneliti mengeluarkan 3 responden dari kelompok kontrol.

j. Setelah tindakan selesai responden diberikan *souvenir* oleh peneliti.

3. Setelah selesai pengambilan semua data, data dikumpulkan dan dianalisa. Tahap Akhir
 - a. Melakukan pengelompokan data
 - b. Menganalisis data menggunakan SPSS
 - c. Pembuatan BAB IV dan BAB V kemudian dilakukan konsultasi dengan dosen pembimbing.
 - d. Melakukan revisi pada penelitian.
 - e. Melakukan bimbingan bersama dengan dosen pembimbing.
 - f. Melakukan presentasi hasil penelitian.
 - g. Melakukan perbaikan seminar hasil penelitian.
 - h. Menyusun naskah publikasi.
 - i. Pengumpulan laporan hasil penelitian.