

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP  
PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA SMAN Z PEKANBARU**

**SKRIPSI**



**UIN SUSKA RIAU**

**OLEH:**

**RIA RESTI RAHMADHINI**

**NIM. 12160121664**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**1447 H/2025 M**

# **PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA SMAN Z PEKANBARU**

## **SKRIPSI**

**Disusun Guna Memenuhi Persyaratan untuk Mendapat Gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi)**



UIN SUSKA RIAU

**OLEH:  
RIA RESTI RAHMADHINI  
NIM. 12160121664**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
1447 H/2025 M**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP  
PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA SMAN Z PEKANBARU**

Disusun Oleh:

**RIA RESTI RAHMADHINI**

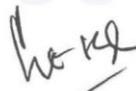
**NIM. 12160121664**

**SKRIPSI**

Telah Diterima dan Disetujui untuk dimunaqsyahkan pada Sidang Panitia Uji  
Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif  
Kasim Riau

Pekanbaru, 15 Juli 2025

Pembimbing



**Drs. Cipto Hadi, M.Pd**

**NIP. 196707081998021001**



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

## PENGESAHAN PENGUJI

Nama Mahasiswa : Ria Resti Rahmadhini  
NIM : 12160121664  
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Expressive writing* Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa SMAN Z Pekanbaru

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari / Tanggal : Rabu / 23 Juli 2025  
Bertepatan dengan : Rabu / 27 Muharram 1447 H

## TIM PENGUJI

Ketua

Elyusra Ulfah, M.Psi., Psikolog  
NIDN 2021038404

Sekretaris

Drs. Cipto Hadi, M.Pd  
NIDN 2008076701

Penguji I

Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog  
NIDN 2019077601

Penguji II

Liliza Agustin, M.Psi., Psikolog  
NIDN 2021028401

Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dr. Lisva Chairani, M.A., Psikolog  
NIDN 2007127901



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

## PENGESAHAN PENGUJI

Nama Mahasiswa : Ria Resti Rahmadhini  
NIM : 12160121664  
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Expressive writing* Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa SMAN Z Pekanbaru

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari / Tanggal : Rabu / 23 Juli 2025  
Bertepatan dengan : Rabu / 27 Muharram 1447 H

## TIM PENGUJI

Ketua

Elyusra Ulfah, M.Psi., Psikolog  
NIDN 2021038404

Sekretaris

Drs. Cipto Hadi, M.Pd  
NIDN 2008076701

Penguji I

Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog  
NIDN 2019077601

Penguji II

Liliza Agustin, M.Psi., Psikolog  
NIDN 2021028401

Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



Dr. Lisva Chairani, M.A., Psikolog  
NIDN 2007127901

## MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(Al-Baqarah : 286)



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah* rabbil'alam, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Pencapaian ini tentu tidak terlepas dari dukungan, inspirasi, serta bantuan dari banyak pihak yang telah hadir dan membersamai peneliti sepanjang proses ini terutama kedua orang tua peneliti dan keluarga.

Dengan memohon ridha Allah SWT, peneliti mempersembahkan hasil perjuangan ini untuk keluarga yang peneliti cintai dan sayangi yaitu Ayahanda Dr. H. Firdaus, M.Si, Ibunda Hj. Sunarsih, serta abang dan kakak yang senantiasa memberikan kasih sayang, semangat dan pengertiannya sepanjang perjalanan ini. Semoga hasil dari perjuangan ini dapat menjadi sumber kebahagiaan dan kebanggaan bagi mereka.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW karena berkat petunjuk dan teladan beliau, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **Pengaruh Teknik *Expressive Writing* terhadap Perilaku Agresi Pada Siswa SMAN Z Pekanbaru.**

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Leny Nofianti MS., S.E., M.So., Ak., CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas kesempatan kepada peneliti untuk menjalani perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Ibu Dr. Lisy Chairani, M.A., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas kesempatan kepada peneliti untuk menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi.
3. Ibu Dr. Diana Elfida, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi, selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi, selaku Wakil Dekan III Fakultas Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Ibu Dr. Lisy Chairani, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Penasehat Akademik yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mendampingi peneliti dalam melewati perjalanan yang panjang ini.
5. Bapak Drs. Cipto Hadi, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing peneliti hingga proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga segala kebaikan Bapak mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.
6. Ibu Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog selaku narasumber I dan Ibu Liliza Agustin, M.Psi., psikolog selaku narasumber II yang telah memberikan masukan dan kritik yang membangun selama sidang skripsi.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah menjadi pahlawan tanpa tanda jasa dengan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada peneliti dan mahasiswa/mahasiswi lainnya.
8. Ibu Elyusra Ulfah, M.Psi., Psikolog selaku eksperimenter dalam penelitian ini, terima kasih banyak atas saran, bantuan, dan waktu selama penelitian ini.
9. Terima kasih banyak kepada Bapak Dr. H. Firdaus, M.Si., dan Ibu Hj. Sunarsih selaku orang tua peneliti yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, memberikan semangat, dan tak henti mendoakan

peneliti dalam setiap langkah. Tanpa doa dan restu orang tua, perjalanan ini tentu tidak akan sampai sejauh ini.

10. Terima kasih kepada Abang Riyo Bella Nugraha, Kakak Rizqi Apriani Putri, dan Abang Fahdian Adi Putra, selaku abang dan kakak peneliti, yang telah memberikan saran, dukungan, dan semangat selama peneliti menempuh perjalanan di perantauan.
11. Terima kasih kepada Atika Putri Nurfauzuliyah selaku sepupu seperantauan yang selalu memberikan dukungan dan semangat, baik dalam suka maupun duka.
12. Kepada Ayu Sumbari, Messy Rahayu, dan Sha Sha Hanaya Karin selaku observer dalam penelitian ini, terima kasih atas bantuan teman-teman selama proses penelitian.
13. Kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia membantu peneliti meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian.
14. Kepada rekan satu bimbingan yang sangat luar biasa yang selalu membersamai peneliti dan berjuang hingga akhir yaitu Ayu Sumbari dan Khafifah Dewi Khairani, serta teman-teman seperjuangan lainnya yaitu Aida, Adli, Dinda, Adinda, Dhahnia, Putri, dan Julia. Semoga perjalanan kita selalu membawa keberhasilan dan kebahagiaan.
15. Kepada seluruh teman kelas Psikologi D angkatan 2021 yang telah menjadi bagian dari perjalanan peneliti selama masa perkuliahan di Pekanbaru. Terkhususnya, Messy, Sha Sha, Raiqah, Santi, dan Nisya.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Semoga kita semua senantiasa diberikan kesuksesan dimanapun kita melangkah.

16. Terima kasih kepada seluruh partisipan dalam penelitian ini yang tidak bisa disebut satu persatu, tanpa kalian tentulah peneliti tidak dapat menyelesaikan penelitian ini.
17. Terima kasih kepada diri sendiri, Ria Resti Rahmadhini karena telah tetap berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini. Meskipun proses yang dihadapi melalui berbagai tantangan dan keraguan. Terima kasih telah memilih untuk terus berjalan dan tidak menyerah.

Pekanbaru, Juli 2025

Peneliti

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Keaslian Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Penjelasan Konsep Teoritis .....	11
1. Perilaku Agresi .....	11
2. Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	19
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
A. Desain Penelitian.....	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
D. Prosedur Penelitian.....	32
E. Partisipan Penelitian.....	45
F. Metode Pengumpulan Data .....	47
G. Validitas dan Reliabilitas .....	50
H. Analisis Data .....	53
I. Jadwal Penelitian.....	54



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
<b>A. Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>55</b>
1. Persiapan Penelitian .....	55
2. Pra Eksperimen .....	58
3. Perlakuan Eksperimen.....	61
<b>B. Hasil Penelitian .....</b>	<b>73</b>
1. Data Demografi.....	73
2. Analisis Statistik .....	74
3. Uji Hipotesis .....	80
4. Analisis Tambahan .....	81
5. Deskripsi Hasil Observasi Subjek.....	83
<b>C. Pembahasan.....</b>	<b>85</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>92</b>
A. Kesimpulan .....	92
B. Saran.....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>94</b>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	29
Tabel 3.2 Rangkaian Kegiatan Pelatihan Teknik Expressive Writing.....	43
Tabel 3.3 Data Jumlah Siswa SMAN Z Pekanbaru .....	46
Tabel 3.4 Skor Skala Likert.....	48
Tabel 3.5 Blueprint Skala Perilaku Agresi Sebelum Try Out.....	49
Tabel 3.6 Blueprint Skala Perilaku Agresi Setelah Try Out.....	49
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	52
Tabel 3.8 Jadwal Penelitian.....	54
Tabel 4.1 Rincian Kegiatan Pelaksanaan Eksperimen .....	62
Tabel 4.2 Data Demografi.....	73
Tabel 4.3 Skor Empirik Variabel Perilaku Agresi .....	74
Tabel 4.4 Norma Kategorisasi.....	75
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Perilaku Agresi Pretest dan Posttest .....	75
Tabel 4.6 Perbandingan Mean Skor Perilaku Agresi Pretest dan Posttest .....	76
Tabel 4.7 Perbandingan Skor Subjek Pretest dan Posttest .....	77
Tabel 4.8 Self Monitoring Sebelum dan Setelah Pelatihan Setiap Pernyataan .....	78
Tabel 4.9 Self Monitoring Sebelum dan Setelah Pelatihan Setiap Subjek.....	79
Tabel 4.10 Uji Wilcoxon .....	80
Tabel 4.11 Perbandingan Skor Pretest berdasarkan Dimensi Perilaku Agresi Setiap Subjek.....	81
Tabel 4.12 Hasil Descriptive Statistics Setiap Dimensi.....	82

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	27
Gambar 3.1 Kerangka Eksperimen.....	44
Gambar 4.1 Gambar Grafik Perbandingan Mean Skor Perilaku Agresi.....	76
Gambar 4.2 Gambar Grafik Perbandingan Skor Subjek.....	77



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Modul Penelitian, Lembar Kerja, Tugas Rumah, dan Lembar Observasi .....	100
Lampiran B Lembar Validasi Alat Ukur dan Modul .....	138
Lampiran C Tabulasi Data <i>Try Out</i> .....	160
Lampiran D Uji Reliabilitas dan Daya Beda Item .....	170
Lampiran E Debriefing dan <i>Informed Consent</i> .....	174
Lampiran F Skala Penelitian .....	179
Lampiran G Tabulasi dan Hasil Data <i>Screening</i> .....	184
Lampiran H Tabulasi Data Penelitian .....	198
Lampiran I <i>Blueprint</i> Skala <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	200
Lampiran J Kategorisasi, <i>Wilcoxon</i> , Analisis Tambahan .....	202
Lampiran K <i>Self Monitoring</i> dan Tabulasi Data <i>Self Monitoring</i> .....	205
Lampiran L Hasil Lembar Kerja dan Tugas Rumah .....	209
Lampiran M Surat-Surat Penelitian .....	228
Lampiran N Dokumentasi .....	235
Lampiran O Tampilan Skala Google Form .....	237

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Pengaruh Teknik *Expressive Writing* terhadap Perilaku Agresi Pada Siswa SMAN Z Pekanbaru

Ria Resti Rahmadhini

[riarestirahmadhini0111@gmail.com](mailto:riarestirahmadhini0111@gmail.com)

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### ABSTRAK

Tingkat perilaku agresi di kalangan siswa, terutama di sekolah menengah atas, semakin meningkat dari waktu ke waktu. Perilaku agresi merupakan bentuk luapan emosi negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan perilaku agresi adalah teknik *expressive writing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *expressive writing* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa SMA Z Pekanbaru. Desain penelitian yang digunakan adalah desain quasi eksperimen *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang siswa SMAN Z Pekanbaru. Alat ukur yang digunakan adalah skala Perilaku Agresi yang dikembangkan oleh Muchramati (2024) berdasarkan model Buss dan Perry (1992). Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* sebesar 0,021 ( $p < 0,05$ ), sehingga menunjukkan penurunan perilaku agresi setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresi pada siswa SMA.

**Kata Kunci:** perilaku agresi, teknik *expressive writing*, siswa SMA

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## The Effect of *Expressive Writing* Technique on Aggression Behavior in Students of SMAN Z Pekanbaru

Ria Resti Rahmadhini

[riarestirahmadhini0111@gmail.com](mailto:riarestirahmadhini0111@gmail.com)

Faculty of Psychology

Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University

### ABSTRACT

The level of aggression behavior among students, especially in senior high schools, is increasing from time to time. Aggression behavior is a form of negative emotional outburst that can harm oneself and others, both physically and verbally. One intervention that can be used to reduce aggression behavior is the expressive writing technique. This study aims to determine the effect of expressive writing techniques on reducing aggression behavior in SMA Z Pekanbaru students. The research design used is a quasi experimental design of one group pretest-posttest design. The subjects in this study amounted to five students of SMAN Z Pekanbaru. The measuring instrument used is the Aggression Behavior scale developed by Muchramati (2024) based on the Buss and Perry (1992) model. The results of the analysis showed a significant difference between the pretest and posttest scores of 0,021 ( $p < 0.05$ ), thus indicating a decrease in aggression behavior after attending the training. It can be concluded that the expressive writing technique has an influence in reducing aggression behavior in high school students.

**Keywords:** aggressive behavior, expressive writing technique, high school students

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan periode yang dinamis individu mengalami perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Periode ini umumnya dimulai pada usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2012). Ariyani (dalam Inshani & Nasution, 2023) menyebutkan bahwa pada masa remaja terjadi ketidakstabilan emosional karena berada dalam tahap peralihan dan berusaha menyesuaikan diri dengan perilaku baru menuju fase perkembangan dewasa. Berdasarkan keadaan inilah dapat memunculkan dorongan atau keinginan untuk melakukan perilaku agresi ataupun sudah menimbulkan perilaku agresi seperti emosi yang tidak stabil, perundungan, pemerkosaan, pencurian, tawuran, bahkan dapat menggunakan obat-obatan terlarang (Rahmi, dkk., 2024).

Kasus kekerasan di Indonesia khususnya di lingkungan sekolah merupakan isu penting yang membutuhkan upaya serius dari berbagai pihak untuk penanganannya (Pahmi, 2024). Rusprita Putri Utami sebagai Kepala Pusat Penguatan Karakter menyampaikan bahwa dunia pendidikan di Indonesia sedang menghadapi tantangan besar terkait isu kekerasan (Kemendikbudristek, 2024). Hal ini didukung oleh data dari Simfoni PPA (2024) yang menunjukkan bahwa pelaku kekerasan usia 13 hingga 17 tahun sekitar 14,3% dan usia 18 hingga 24 tahun sekitar 18%. Kekerasan di lingkungan sekolah menjadi ancaman serius bagi perkembangan siswa, baik dalam aspek akademik maupun psikologis. Bentuk-



bentuk kekerasan seperti fisik, psikis, perundungan, kekerasan seksual, dan intoleransi dapat merusak rasa aman siswa serta menghalangi pencapaian potensi mereka (Kemendikbudristek, 2024).

Hal ini didukung oleh pendapat Yuhbaba, dkk. (2023) bahwa salah satu contoh masalah psikososial yang terjadi pada remaja adalah kenakalan remaja atau perilaku agresi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Restu dan Yusri (dalam Rahmawati & Asyanti, 2017) menunjukkan bahwa perilaku agresi pada remaja berdampak pada korban seperti mengalami luka fisik, gangguan psikologis, dan kerugian, serta pada pelaku berdampak dijauhi dan dibenci oleh orang lain. Perilaku kekerasan pada remaja dipicu oleh berbagai faktor seperti kesalahpahaman, solidaritas pertemanan, dan alkohol yang mencerminkan perubahan perilaku dalam masyarakat modern dan menurunnya kepedulian terhadap adat, norma, serta penghargaan terhadap orang tua dan guru (Syarif, 2017). Perilaku agresi ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ekspresi verbal atau fisik yang tidak pantas, gangguan mental, dan masalah kesehatan otak (Timotius, 2018).

Tingginya perilaku agresi pada siswa SMA yang sering dianggap biasa dapat berpotensi merusak kualitas pendidikan serta masa depan generasi bangsa (Amaliasari & Zulfiana, 2019). Rachmani (dalam Sengkey & Tiwa, 2022) mengungkapkan bahwa tingkat perilaku agresi di kalangan siswa, terutama di sekolah menengah atas, mengalami peningkatan dari waktu ke waktu, baik dalam jumlah maupun ragam bentuknya. Kahar, dkk. (2022) menyebutkan bahwa remaja yang cenderung pemarah dan agresi seringkali memiliki cara pandang yang berbeda

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



terhadap situasi sosial, yang mendorong mereka untuk bertindak agresif ketika menghadapi konflik atau situasi yang tidak menyenangkan.

Buss dan Perry (1992) menjelaskan perilaku agresif sebagai perilaku atau kecenderungan perilaku yang dimaksudkan untuk menyebabkan cedera atau kerusakan kepada orang lain, baik secara fisik maupun psikologis, dengan maksud untuk mengekspresikan emosi negatif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Sementara, menurut Astriani (2019) perilaku agresif adalah tindakan yang bertujuan untuk menyebabkan cedera atau kerusakan, baik secara fisik maupun psikologis seseorang. Hal ini dapat mencakup gejala kecemasan, depresi, disosiasi, trauma, serta masalah emosional lainnya.

Hasil pra riset yang peneliti lakukan melalui wawancara guru bimbingan konseling di sekolah SMAN Z Pekanbaru menemukan bahwa perilaku agresif yang sering terjadi dapat berupa agresif verbal maupun agresif fisik. Bentuk agresif verbal tersebut meliputi penggunaan kata-kata kasar, menghina atau mencemooh teman, dan mengancam. Selain itu, kadang-kadang terjadi juga perilaku agresif fisik, seperti melempar kursi akibat diganggu teman saat bermain *game*. Berdasarkan informasi yang diperoleh, perilaku agresif siswa ini terjadi di dalam maupun di luar kelas. Guru BK juga menyampaikan bahwa penanganan terhadap perilaku agresif sejauh ini umumnya dilakukan dengan cara memanggil siswa yang bersangkutan ke ruang BK untuk diberikan nasihat dan arahan secara langsung.

Dalam konteks pendidikan, guru bimbingan konseling berperan penting dalam mencegah dan mengatasi perilaku agresif pada siswa. Oleh karena itu, guru BK melakukan beberapa langkah, antara lain memahami secara mendalam siswa

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



yang bermasalah, memahami masalah yang dihadapi, memberikan layanan bantuan, mengevaluasi layanan yang diberikan, serta mengarahkan siswa (Sitompul & Manurung, 2023).

Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan perilaku agresi adalah dengan teknik *expressive writing* (Rahmi, dkk., 2024). Rahmi, dkk. (2024) juga menjelaskan bahwa guru bimbingan konseling dapat mereduksi motif agresi di lingkungan sekolah melalui tindakan preventif, salah satunya dengan menerapkan teknik konseling menulis ekspresif. Teknik ini dipilih karena menulis adalah metode yang mudah bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan mengungkapkan perasaan serta kejadian yang telah dialami (Ningsih & Christiana, 2017).

Rohmah dan Pratikto (2019) mendefinisikan *expressive writing therapy* merupakan salah satu metode intervensi yang diyakini mampu menggali atau menggambarkan pengalaman hidup seseorang di masa lalu, saat ini, atau di masa yang akan datang. Dengan menggunakan teknik ini, individu dapat mengungkapkan gambaran tentang pengalaman hidup mereka melalui tulisan-tulisan yang mereka hasilkan. Sementara itu, Junita, dkk. (2023) menyebutkan bahwa *expressive writing therapy* adalah teknik psikoterapi kognitif yang membantu mengatasi depresi, kecemasan, dan stres dengan menulis refleksi mendalam tentang peristiwa negatif, sehingga individu dapat menemukan pemahaman dan hikmah dari masalah tersebut.

Nabila, dkk. (2024) menemukan bahwa terjadi peningkatan regulasi emosi pada dewasa awal *Non Suicidal Self Injury* (NSSI) setelah pemberian intervensi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Sarif Kasim Riau



*expressive writing*. Penelitian lain oleh Maudi, dkk. (2019) menemukan bahwa *expressive writing* dapat diterima dan diimplementasikan dalam pelatihan keterampilan mengelola emosi marah pada siswa. Penelitian dari Ningsih dan Christiana (2017) juga mendapatkan hasil bahwa penerapan teknik *expressive writing* dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi marah. Penelitian lain dari Susanti dan Supriyantini (2013) menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum.

Susanti dan Permatasari (2020) menemukan bahwa terapi menulis ekspresif dapat mengurangi gejala agresi dengan mengekspresikan pengalaman negatif melalui tulisan. Penurunan gejala agresi ini terjadi karena berkurangnya emosi negatif yang disebabkan oleh pikiran-pikiran mengganggu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmi, dkk. (2024) menunjukkan bahwa terdapat penurunan pada tingkat motif agresi siswa setelah diberikan teknik konseling menulis ekspresif. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dapat mempengaruhi perilaku agresi.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, diketahui bahwa teknik *expressive writing* banyak digunakan untuk membantu individu mengelola emosi marah, stres, atau kecemasan. Namun, penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh teknik ini terhadap perilaku agresi, khususnya pada siswa SMA, masih terbatas. Perilaku agresi sendiri masih menjadi permasalahan yang cukup sering ditemui di lingkungan sekolah, tetapi penanganannya masih terbatas pada pemberian nasihat atau teguran. Teknik *expressive writing* sebagai metode yang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Rakipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sederhana dan mudah diterapkan memiliki potensi untuk membantu siswa menyalurkan emosi secara lebih sehat. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk melihat pengaruh teknik *expressive writing* dalam menurunkan perilaku agresi.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, terdapat masalah penelitian yang dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan, yaitu apakah pengaruh teknik *expressive writing* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa SMAN Z Pekanbaru?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *expressive writing* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa SMAN Z Pekanbaru.

### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian terdahulu mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal variabel penelitian yang dikaji, terdapat beberapa yang menjadi perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu dalam hal kriteria subjek, analisis data, maupun metode penelitian. Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan yang memberikan keterbaruan pada penelitian, berikut penjelasannya:

Penelitian pertama yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian Susanti dan Permatasari (2020) dengan judul “Terapi Menulis Ekspresif



sebagai Upaya Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Pertama” didapatkan bahwa bimbingan terapi menulis ekspresif membantu siswa SMP memahami cara mengurangi perilaku agresif akibat emosi negatif. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan dalam variabel bebas yaitu menulis ekspresif dan variabel terikat yaitu perilaku agresi, tetapi berbeda dalam metode penelitian, di mana penelitian terdahulu menggunakan bimbingan kelompok, sedangkan penelitian ini menggunakan eksperimen *one group pretest posttest design* dengan subjek siswa SMA.

Penelitian kedua adalah penelitian Isrosa, dkk. (2022) dengan judul “Penerapan *Expressive Writing* Sebagai Metode Katarsis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba” didapatkan bahwa penggunaan teknik *expressive writing* sebagai metode katarsis pada siswa kelas V SD Negeri 10 Koba mendapat tanggapan positif dari siswa, dengan kemampuan menulis ekspresif mereka tergolong cukup. Kesamaannya terletak pada variabel bebas, tetapi berbeda dalam metode, yaitu kualitatif deskriptif pada penelitian terdahulu dan eksperimen pada penelitian ini, serta subjek, yaitu siswa SD pada penelitian terdahulu dan siswa SMA pada penelitian ini.

Penelitian ketiga adalah Halik, dkk. (2022) yang berjudul “Penerapan Teknik *Expressive Writing* Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi” ditemukan bahwa melalui kegiatan ini, siswa berhasil memahami dan memperoleh wawasan baru tentang cara mengelola emosi, yaitu dengan menulis dan menuangkan pengalaman emosional ke dalam tulisan. Kesamaannya adalah pada variabel bebas, tetapi berbeda dalam metode, subjek, dan variabel terikat. Penelitian terdahulu

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan pelatihan dan pendampingan, sedangkan penelitian ini menggunakan eksperimen. Subjek penelitian sebelumnya adalah siswa SMP, sementara penelitian ini melibatkan siswa SMA. Variabel terikat dalam penelitian terdahulu adalah pengelolaan emosi, sedangkan dalam penelitian ini adalah perilaku agresi.

Penelitian keempat oleh Nursolehah dan Rahmiati (2022) dengan judul “Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa” ditemukan bahwa teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap penurunan stress akademik mahasiswa. Kesamaannya terletak pada variabel bebas dan desain penelitian *one group pretest posttest design*, tetapi berbeda dalam subjek, yaitu mahasiswa pada penelitian terdahulu dan siswa SMA pada penelitian ini, serta variabel terikat yaitu stres akademik pada penelitian terdahulu dan perilaku agresi pada penelitian ini.

Penelitian kelima adalah penelitian Rahmi, dkk. (2024) dengan judul “Efektivitas Teknik Konseling Menulis Ekspresif Untuk Mereduksi Motif Agresi Siswa MAN 4 Aceh Besar” ditemukan bahwa tingkat motif agresi siswa mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa teknik konseling menulis ekspresif. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan dan desain penelitian, di mana keduanya menggunakan *one group pretest posttest design*, tetapi berbeda dalam subjek penelitian yaitu siswa MAN pada penelitian terdahulu, sedangkan siswa SMA Negeri pada penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian keenam adalah Prasetyo, dkk. (2024) dengan judul “Pengembangan Teknik *Expressive Writing* dalam Bimbingan Kelompok terhadap



Peningkatan Penerimaan Diri Siswa SMA di Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi” didapatkan hasil bahwa panduan Teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMA dapat digunakan pada layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA. Kesamaannya terletak pada variabel bebas, tetapi berbeda dalam metode, yaitu *research and development* pada penelitian terdahulu dan eksperimen pada penelitian ini, serta subjek, yaitu siswa SMP pada penelitian terdahulu dan siswa SMA pada penelitian ini.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan mengenai pengaruh teknik *expressive writing*, penelitian yang akan dilakukan memiliki kebaruan yaitu melihat efektivitas Teknik *expressive writing* untuk menurunkan perilaku agresi pada siswa SMA, sedangkan penelitian sebelumnya masih sedikit yang berfokus pada teknik *expressive writing* dan perilaku agresi siswa SMA. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji lebih mendalam mengenai teknik *expressive writing* untuk menurunkan perilaku agresi siswa.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam menambah pengetahuan kita tentang pengaruh teknik *expressive writing* terhadap penurunan perilaku agresi siswa SMAN Z Pekanbaru. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berguna untuk memperluas pemahaman kita dalam bidang psikologi.

### 2. Manfaat Praktis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian ini bisa menjadi sarana untuk memberikan informasi kepada remaja tentang perilaku agresi, dan juga bagaimana cara mengatasinya dengan teknik *expressive writing* sehingga dapat mengurangi insiden-insiden tersebut.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Penjelasan Konsep Teoritis

##### 1. Perilaku Agresi

###### 1.1 Pengertian Perilaku Agresi

Menurut Buss dan Perry (1992) perilaku agresi adalah perilaku atau kecenderungan perilaku yang dimaksudkan untuk menyebabkan cedera atau kerusakan kepada orang lain, baik secara fisik maupun psikologis, dengan maksud untuk mengekspresikan emosi negatif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Baron dan Bryne (dalam Syarif, 2017) menjelaskan bahwa agresi adalah suatu perilaku yang bertujuan untuk menyakiti atau mencederai individu lain yang tidak menginginkan perlakuan tersebut. Syarif (2017) menambahkan menurut Atkinson (2005) bahwa perilaku agresi merujuk pada tindakan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain atau merusak harta benda.

Myers (dalam Ferdiansa & Neviyarni, 2020) menjelaskan bahwa perilaku agresi sebagai tindakan fisik atau verbal yang bertujuan untuk menimbulkan kerusakan. Perilaku agresi merupakan tindakan kekerasan yang berpotensi merugikan baik pelaku maupun korban, baik secara fisik maupun emosional (Kahar, dkk., 2022). Zulaiha, dkk. (2019) mengungkapkan bahwa perilaku agresi merupakan perilaku yang sangat berpotensi membahayakan, baik bagi pelaku maupun korban, sehingga perlu mendapat pertolongan dengan segera. Bahaya yang timbul dari



perilaku agresi dapat mengancam keselamatan baik pelaku maupun orang lain yang terlibat.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli, perilaku agresi dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis, serta berpotensi menimbulkan kerugian bagi pelaku dan korban. Oleh karena itu, perilaku ini perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat untuk mencegah dampak negatif yang lebih luas.

## 1.2 Dimensi Perilaku Agresi

Menurut Buss & Perry (1992) terdapat empat dimensi perilaku agresi, sebagai berikut:

- a. Agresi Fisik (*Physical Aggression*), yaitu bentuk perilaku agresi yang melibatkan penggunaan kekerasan fisik atau ancaman fisik terhadap individu lain. Ini mencakup tindakan seperti memukul, menendang, mencubit, menampar, dan lainnya.
- b. Agresi Verbal (*Verbal Aggression*), yaitu bentuk agresi yang menggunakan kata-kata kasar, ancaman, penghinaan, atau bahasa yang merendahkan untuk menyakiti atau menghina orang lain. Hal ini dapat berupa mengancam, mengejek, menghina, penggunaan kata-kata kasar seperti mengumpat, memaki, membentak, dan mengolok.
- c. Kemarahan (*Anger*), yaitu perasaan emosi yang kuat dan negatif, seringkali dipicu oleh rasa kecewa, frustrasi, dan ketidakpuasan.
- d. Permusuhan (*Hostility*), yaitu sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain. Individu yang menunjukkan permusuhan

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

cenderung menunjukkan sikap bermusuhan, kebencian, dan keinginan untuk menyakiti orang lain. Hal ini dapat tercermin dalam perilaku agresi, seperti menghindari atau mengabaikan orang lain, atau dalam sikap yang tidak ramah dalam interaksi sosial.

Berdasarkan pemaparan dimensi perilaku agresi diatas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi perilaku agresi meliputi agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan.

### 1.3 Jenis-Jenis Perilaku Agresi

Menurut Buss (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) menjelaskan terdapat delapan jenis perilaku agresi, yaitu:

- a. Agresi fisik aktif langsung, yaitu tindakan agresi fisik yang dilakukan dengan sengaja oleh individu atau kelompok secara langsung, contohnya melalui kontak fisik seperti pukulan.
- b. Agresi fisik pasif langsung, yaitu bentuk agresi fisik yang dilakukan tanpa kontak fisik langsung, seperti melalui demonstrasi atau tindakan yang menunjukkan keberatan secara fisik.
- c. Agresi fisik aktif tidak langsung, yaitu perilaku agresi yang melibatkan kerusakan pada properti atau tindakan yang merugikan secara fisik tanpa langsung melakukan kontak dengan individu atau kelompok yang dituju.
- d. Agresi fisik pasif tidak langsung, yaitu perilaku agresi yang tidak melibatkan kontak fisik langsung, seperti sikap acuh tak acuh atau



- perilaku merendahkan yang bisa merugikan individu atau kelompok lain.
- e. Agresi verbal aktif langsung, yaitu bentuk agresi verbal yang terjadi secara langsung antara individu atau kelompok, seperti menghina atau mengejek secara langsung.
  - f. Agresi verbal pasif langsung, yaitu jenis agresi verbal yang melibatkan individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain, tetapi tanpa interaksi langsung seperti menolak berkomunikasi atau tetap diam.
  - g. Agresi verbal tidak langsung, yaitu perilaku agresi verbal yang terjadi melalui tindakan seperti menyebarkan rumor atau menciptakan perpecahan, yang bertujuan merugikan pihak lain tanpa interaksi langsung.
  - h. Agresi verbal pasif tidak langsung, yaitu agresi verbal yang terjadi ketika individu atau kelompok mengekspresikan perilaku agresi secara lisan tanpa berinteraksi secara langsung, seperti menolak memberikan dukungan.

Berdasarkan penjelasan mengenai jenis-jenis perilaku agresi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis perilaku agresi terbagi menjadi 8 yaitu: agresi fisik langsung, agresi fisik pasif langsung, agresi fisik aktif tidak langsung, agresi fisik pasif tidak langsung, agresi verbal aktif langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal tidak langsung, dan agresi verbal pasif tidak langsung.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresi

Perilaku agresi secara umum dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi hal-hal yang berasal dari dalam diri individu, seperti perasaan frustrasi, depresi, atau kebutuhan yang tidak terpenuhi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan luar, seperti keluarga, masyarakat, dan sekolah, dampak media massa yang menyajikan konten kekerasan, serta penggunaan hukuman fisik oleh orang tua yang dapat menjadi contoh negatif bagi anak (Akbar & Hawadi, 2001).

Menurut Myers (2010) terdapat beberapa hal yang mempengaruhi perilaku agresi diantaranya, sebagai berikut:

##### a. Peristiwa yang tidak menyenangkan

Berbagai pengalaman yang tidak menyenangkan seperti rasa sakit, kepanasan, penyerangan, atau keterbangkitan seringkali menjadi pemicu terjadinya agresi.

- 1) Sakit, rasa sakit memiliki potensi untuk meningkatkan tingkat agresi pada manusia. Situasi yang tidak menyenangkan, seperti kekecewaan, penghinaan, atau kesakitan fisik, dapat memicu reaksi emosional yang intens. Bahkan, penderitaan yang ekstrem akibat kondisi depresi dapat meningkatkan risiko terjadinya konflik dan perilaku agresi.
- 2) Panas, individu cenderung merasa lebih mudah terpancing emosi negatif saat berada dalam kondisi cuaca panas dan tidak nyaman.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 3) Penyerangan, serangan atau penghinaan terhadap individu lain dapat secara signifikan meningkatkan kecenderungan untuk bertindak agresif. Penyerangan yang disengaja memiliki potensi untuk memicu respons balasan yang agresif.
- 4) Keterbangkitan, situasi di mana individu merasa frustrasi, kepanasan, atau terhina dapat memperkuat keterbangkitan fisik. Ketika kondisi ini terjadi, dorongan untuk bertindak agresif dapat diperkuat oleh pemikiran dan perasaan negatif yang menyertainya, yang pada akhirnya dapat menghasilkan perilaku agresif.

#### b. Pengaruh Media: Pornografi dan Kekerasan Seksual

Para psikolog sosial menemukan bahwa melihat gambaran laki-laki yang dominan dan membangkitkan gairah wanita dapat:

- 1) Memutarbalikkan persepsi, orang yang melihat gambaran tersebut mungkin salah mengartikan reaksi wanita terhadap seksualitas di dunia nyata.
- 2) Meningkatkan kekerasan, paparan gambaran tersebut dapat meningkatkan kemungkinan laki-laki melakukan kekerasan terhadap wanita.

#### c. Pengaruh Media: Televisi

Paparan adegan kekerasan di televisi dapat meningkatkan agresivitas dan perilaku meniru pada individu. Semakin sering individu terpapar kekerasan dapat meningkatkan rasa ingin menyerang dan perilaku kasar pada individu tersebut.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### d. Pengaruh Media: *Games*

Memainkan video *game* yang penuh kekerasan dapat meningkatkan denyut jantung dan adrenalin, memicu rasa ingin menyerang dan perilaku kasar, serta mengurangi rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain. Pemain game ini lebih mudah meniru perilaku agresi dalam game dan lebih sering terlibat dalam perkelahian di dunia nyata.

#### e. Pengaruh Kelompok

Kelompok dapat memperkuat reaksi agresi, terbukti dengan banyaknya agresi yang dilakukan oleh kelompok. Keadaan yang memicu individu juga dapat memicu kelompok. Adanya penyebaran tanggung jawab dan tindakan polarisasi dalam kelompok, memperkuat reaksi agresi.

### 1.5 Pengukuran Perilaku Agresi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992) yang terdiri dari 30 item yang mengacu pada empat dimensi: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Alat ukur ini menunjukkan reliabilitas dan validitas yang baik, yaitu skor reliabilitas sekitar 0,847 sehingga dianggap sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini.



## 1.6 Strategi Menurunkan Perilaku Agresi

Salah satu strategi untuk menurunkan perilaku agresi adalah teknik *expressive writing*. Guru bimbingan konseling dapat mereduksi motif agresi di lingkungan sekolah melalui tindakan preventif, salah satunya dengan menerapkan teknik konseling menulis ekspresif (Rahmi, dkk., 2024). Susanti dan Permatasari (2020) menemukan bahwa terapi menulis ekspresif dapat mengurangi gejala agresi dengan mengekspresikan pengalaman negatif melalui tulisan. Penurunan gejala agresif ini terjadi karena berkurangnya emosi negatif yang disebabkan oleh pikiran-pikiran mengganggu.

Rohmah dan Pratikto (2019) mengungkapkan bahwa *expressive writing therapy* merupakan salah satu metode intervensi yang diyakini mampu menggali atau menggambarkan pengalaman hidup seseorang di masa lalu, saat ini, atau di masa yang akan datang. Teknik ini melibatkan penulisan pengalaman emosional dan dianggap efektif karena menulis merupakan cara sederhana bagi remaja untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, serta menceritakan pengalaman yang telah dialami (Ningsih & Christiana, 2017).

*Expressive writing* tidak hanya membantu siswa menemukan alasan siswa berperilaku agresi, tetapi juga memberi siswa kesempatan untuk belajar keterampilan komunikasi dalam bahasa tulis yang lebih baik serta mengetahui cara mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Teknik *Expressive Writing*

### 2.1 Pengertian Teknik *Expressive Writing*

Elmustian dan Razak (dalam Hadi, dkk. 2025) menulis adalah salah satu kemampuan berbahasa yang digunakan untuk menyampaikan informasi, pemikiran, ide, serta perasaan secara tepat kepada orang lain melalui bentuk tulisan. Teknik *expressive writing* adalah jenis terapi menulis yang pertama kali dikembangkan oleh James W. Pannebaker di akhir tahun 1980-an. Teknik ini termasuk dalam terapi ekspresif yang berfokus pada emosi individu. Dengan melakukan pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu tersebut (Ningsih & Christiana, 2017).

*Expressive writing* adalah teknik menulis yang bertujuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara jujur, tanpa memperhatikan aspek estetika atau keterampilan menulis. Teknik ini membantu memperjelas pengalaman yang sulit dipahami, memungkinkan individu untuk mengambil sikap, serta menekankan kejujuran emosional sebagai tujuan utama (Malchiodi, 2007).

Pennebaker & Evans (2014) menjelaskan bahwa individu perlu menulis setidaknya selama 20 menit setiap hari selama 4 hari berturut-turut dengan topik yang bersifat pribadi dan memiliki makna penting bagi dirinya. Pennebaker & Smyth mengungkapkan bahwa *expressive writing* merupakan suatu teknik sederhana untuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup,



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilakukan dalam jangka waktu 20 menit dalam sehari selama 3-4 hari (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Pennebaker (dalam Azzahra, dkk., 2023) mengungkapkan bahwa *expressive writing* adalah cara untuk menggunakan kemampuan berpikir kita untuk mengingat pengalaman traumatis melalui menulis, yang membantu individu memahami asal-usul peristiwa tersebut dan mencari solusi. Dengan menulis secara teratur selama periode waktu yang ditentukan, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang akar penyebab dan dampak psikologis dari peristiwa tersebut, membuka jalan bagi proses penyembuhan yang lebih menyeluruh. Sementara itu, Nurmawati & Agdah (2022) menyimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif yang menggunakan media *diary* dapat mengungkapkan gejala emosi, termasuk rasa sedih, kesal, kecewa, bahagia, dan perasaan cinta. Dapat dikomunikasikan melalui buku harian atau diary, terutama untuk siswa yang menghadapi kesulitan untuk mengungkapkan emosinya, sehingga buku diary adalah alat penghilang stres.

Salmiati, dkk. (2021) menjelaskan bahwa *expressive writing* adalah suatu metode atau usaha untuk mengalihkan pikiran dan perasaan yang kuat tentang suatu peristiwa emosional ke dalam bentuk simbol atau bahasa tertulis dengan menggunakan tulisan tangan. Melalui proses ini, individu perlu untuk merenung secara mendalam mengenai pengalaman yang menciptakan dampak emosional pada mereka. Aktivitas menulis tersebut berfungsi sebagai wadah ekspresif di mana mereka dapat



mengeksplorasi dan mengurai kompleksitas perasaan yang terlibat dalam peristiwa tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* merupakan suatu metode sederhana namun efektif untuk mengelola perasaan terkait dengan peristiwa emosional maupun traumatis. Individu diminta untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka melalui tulisan tangan atau tertulis, memperdalam pemahaman tentang asal-usul peristiwa yang dialami. Proses ini membantu dalam pemulihan dan pencarian solusi atas masalah yang dihadapi, menjadikan *expressive writing* sebagai alat yang kuat untuk refleksi diri dan penyembuhan psikologis. Dengan demikian, *expressive writing* menjadi teknik yang kuat dalam refleksi diri, pemahaman, dan penyembuhan psikologis.

## 2.2 Tujuan Teknik *Expressive Writing*

Davis (dalam Bayhaqi, dkk., 2017) menguraikan beberapa tujuan dari teknik menulis ekspresif, antara lain:

- a. Membantu individu memahami diri sendiri dan orang lain melalui representasi diri dalam bentuk tulisan.
- b. Mendorong ekspresi diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengasah kreativitas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan hubungan interpersonal.
- d. Mengungkapkan emosi berlebih serta meredakan tekanan batin.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- e. Memperkuat kemampuan individu untuk beradaptasi dalam menghadapi berbagai tantangan.

### 2.3 Prinsip-Prinsip *Expressive Writing*

Pennebaker (Bayhaqi, dkk., 2017) mengemukakan beberapa prinsip dasar dalam penerapannya, yaitu:

- a. Subjek diminta untuk menuliskan secara menyeluruh semua hal yang menjadi sumber tekanan, termasuk dampaknya dan pihak-pihak yang terlibat.
- b. Kata-kata yang digunakan tidak harus sesuai dengan kaidah bahasa formal, memungkinkan subjek bebas mengekspresikan dirinya.
- c. Durasi menulis disarankan setidaknya 15 menit, dengan frekuensi minimal tiga sesi.
- d. Terapis diharapkan memberikan dukungan kepada klien yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya melalui tulisan.
- e. Tulisan subjek bersifat rahasia dan tidak wajib dibagikan kepada orang lain kecuali atas persetujuan klien.
- f. Subjek memiliki kebebasan penuh untuk menentukan nasib tulisannya, seperti menyimpan, membuang, membakar, atau merobeknya.

### 2.4 Tahapan *Expressive Writing*

Slatcher & Pennebaker (dalam Murti & Hamidah, 2012) mengungkapkan bahwa karakteristik penulisan ekspresif termasuk partisipan menulis pengalaman traumatis dalam hidupnya selama 3-4 hari



berturut-turut atau lebih sesuai tujuan penelitian, tidak ada umpan balik yang diberikan, partisipan bebas menulis pengalaman traumatis tersebut, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian besar partisipan ketika mereka mengingat pengalaman tersebut adalah menangis atau sangat sedih.

Pannebaker & Evans (2014) mengembangkan instruksi dalam menulis *expressive writing*. Instruksi menulis *expressive writing* sebagai berikut:

- a. Pada hari pertama dan kedua, berikan diri subjek setidaknya dua puluh menit untuk menulis. Pastikan juga untuk menyisihkan beberapa menit setelah menulis untuk bersantai dan merenungkan apa yang telah subjek tulis. Topik bersifat pribadi dan memiliki makna penting bagi diri subjek. Topiknya pada dasarnya tetap sama untuk hari pertama dan kedua.
- b. Pada hari ketiga, subjek akan mengubah sudut pandang penulisan, sehingga subjek dapat mempertimbangkan topik tersebut dari perspektif atau sudut pandang yang berbeda. Tulislah tentang bagaimana peristiwa ini membentuk hidup subjek dan siapa diri subjek. Jelajahi terutama isu-isu mendalam yang mungkin membuat subjek merasa sangat rentan.
- c. Pada hari keempat, subjek akan mengambil jarak dan merenungkan peristiwa, masalah, pemikiran, dan perasaan yang telah diungkapkan. Subjek menulis secara jujur mengenai diri sendiri tentang gejolak yang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dirasakan, dan lakukan yang terbaik untuk menutup tulisan yang ditulis tentang topik ini dalam sebuah cerita bermakna yang dapat subjek bawa ke masa depan.

## B. Kerangka Berpikir

Penelitian ini diawali dengan fenomena meningkatnya tingkat perilaku agresi di kalangan siswa, terutama di sekolah menengah atas, yang terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Perilaku ini menjadi perhatian khusus pada masa remaja, karena pada tahap ini agresi merupakan salah satu masalah sosial yang sering terjadi. Fenomena ini mencakup berbagai bentuk perilaku, seperti agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan (Buss & Perry, 1992). Maraknya perilaku agresi ini dapat disebabkan oleh ketidakstabilan emosional remaja yang sedang berada dalam masa transisi menuju dewasa (Ningsih & Christiana, 2017).

Buss dan Perry (1992) mengungkapkan bahwa perilaku agresi adalah perilaku atau kecenderungan perilaku yang dimaksudkan untuk menyebabkan cedera atau kerusakan kepada orang lain, baik secara fisik maupun psikologis, dengan maksud untuk mengekspresikan emosi negatif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Baron dan Bryne (dalam Syarif, 2017) menjelaskan bahwa agresi adalah suatu perilaku yang bertujuan untuk menyakiti atau mencederai individu lain yang tidak menginginkan perlakuan tersebut.

Buss dan Perry (1992) mengidentifikasi empat dimensi perilaku agresi yang menunjukkan variasi dalam cara ekspresi agresi, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Dimensi pertama yaitu agresi fisik merupakan tindakan yang ditujukan untuk melukai fisik orang lain. Dimensi kedua yaitu agresi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



verbal merupakan penggunaan kata-kata yang menyakiti atau merendahkan orang lain. Dimensi ketiga, kemarahan merupakan perasaan emosi negatif yang intens dan mendorong perilaku agresi. Serta, dimensi keempat yaitu permusuhan merupakan sikap negatif yang berkelanjutan terhadap individu lain. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi, seperti kemarahan dan frustrasi, sering menjadi pemicu utama perilaku agresi pada remaja.

Perilaku agresi dapat dikelola melalui berbagai metode, salah satunya dengan teknik *expressive writing*. Pennebaker (dalam Azzahra, dkk., 2023) menjelaskan bahwa teknik *expressive writing* membantu individu memahami dan memaknai pengalaman emosional melalui tulisan. Teknik ini melibatkan penulisan pengalaman emosional dan dianggap efektif karena menulis menjadi cara sederhana bagi remaja untuk mengekspresikan diri secara jujur dan terbuka (Ningsih & Christiana, 2017). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Susanti dan Permatasari (2020) dan Rahmi, dkk. (2024) bahwa terdapat penurunan pada tingkat motif agresi siswa setelah diberikan teknik *expressive writing*.

Teknik *expressive writing* ini merupakan teknik menulis untuk mengekspresikan emosi, pikiran, maupun pengalaman tanpa perlu memperhatikan ejaan atau tata bahasa, yang bertujuan agar siswa dapat menerapkan dan mengembangkan perilaku yang positif untuk diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar. Dengan teknik *expressive writing*, siswa memiliki kesempatan untuk mengungkapkan emosi negatif yang selama ini terpendam secara lebih sehat. Proses ini dapat membantu meredakan beban emosional dan membuat individu lebih tenang dalam menghadapi masalah, sehingga dapat mengurangi

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



kecenderungan untuk melampiaskan emosi melalui perilaku agresi. Oleh karena itu, melalui teknik *expressive writing* tersebut dapat memberikan bantuan pada siswa untuk memahami informasi yang lengkap dalam menurunkan perilaku agresi terutama keuntungan yang didapat setelah mempelajari teknik tersebut.

Proses penurunan perilaku agresi dalam penelitian ini dapat dipahami melalui tahapan dalam modul *expressive writing* dari Pennebaker dan Evans (2014) yang digunakan. Pada tahap pertama, subjek mengekspresikan pengalaman pribadi secara bebas. Tahap ini menjadi awal untuk meluapkan emosi negatif yang selama ini terpendam. Dengan dituangkan dalam tulisan, emosi seperti marah, kesal, atau kecewa yang sebelumnya tersimpan, dapat dikeluarkan secara sehat. Hal ini membantu mengurangi tekanan emosional yang berpotensi mendorong perilaku agresi. Pada tahap kedua, subjek menggali makna dan dampak dari pengalaman tersebut. Saat subjek menulis dan merefleksikan apa yang mereka alami, mereka mulai memahami penyebab perasaan negatif yang dialami. Pemahaman ini mendorong subjek untuk berpikir lebih jernih dan mulai mengurangi dorongan untuk melampiaskan emosi melalui perilaku agresif. Teknik *expressive writing* membantu individu merefleksikan kehidupan melalui penilaian terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi, sehingga mendorong munculnya pemahaman dan makna baru dari pengalaman negatif (Rahmi, dkk., 2024).

Pada tahap ketiga, subjek diarahkan untuk mengubah sudut pandang terhadap pengalaman yang telah dituliskan. Dengan melihat pengalaman dari sisi yang berbeda, subjek belajar untuk merespons situasi dengan cara yang lebih positif dan tidak langsung terpancing emosi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku agresi mulai

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menurun karena subjek tidak lagi melihat peristiwa sebagai ancaman, melainkan sebagai pelajaran. Pada tahap keempat, subjek menyusun kembali pengalaman menjadi cerita bermakna dan menuliskan harapan untuk masa depan. Tahap ini membantu subjek menerima pengalaman masa lalu dan memandang hidup ke depan dengan lebih tenang. Perubahan ini turut memperkuat penurunan perilaku agresi karena subjek mampu menutup pengalaman dengan cara yang lebih sehat dan tidak menyimpan emosi negatif. Teknik *expressive writing* terjadi restrukturisasi kognitif, yaitu perubahan cara pandang yang baru terhadap pikiran negatif yang memicu agresi, sehingga terbentuk respons emosional yang lebih positif (Susanti dan Permatasari, 2020).

Dengan demikian, teknik *expressive writing* dapat menjadi salah satu metode untuk membantu siswa dalam mengelola emosi dan menurunkan perilaku agresi, melalui proses refleksi mendalam terhadap pengalaman pribadi dan pembentukan cara pandang yang lebih positif. Oleh karena itu, teknik ini memiliki potensi sebagai solusi dalam menurunkan perilaku agresi pada siswa SMA. Secara sederhana, kerangka berpikir dapat digambarkan dalam diagram berikut ini.

**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan gambar 2.1 di atas, dapat dilihat bahwa perlakuan berupa teknik *expressive writing* akan diberikan pada siswa yang berperilaku agresif. Dengan diberikannya perlakuan, diharapkan mampu menurunkan perilaku agresif siswa.

### C. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap penurunan perilaku agresif siswa SMAN Z Pekanbaru”.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Dalam studi ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan mengadopsi desain penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi* eksperimen yaitu *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *One Group Pretest Posttest*, di mana observasi dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) untuk melihat perubahan yang terjadi akibat intervensi (Rahmawati & Hardini, 2020). Pada penelitian eksperimen ini, siswa mengambil skor awal atau *pretest* sebelum diberi perlakuan yaitu berupa teknik *expressive writing*. Oleh karena itu, skor awal dapat dibandingkan dengan skor setelah diberi perlakuan dengan memberikan *posttest* setelah diberi teknik *expressive writing*.

**Tabel 3.1 Desain Penelitian**

	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan:

O<sub>1</sub> = *Pretest* (skor awal)

X = *Treatment* (perlakuan yang diberikan)

O<sub>2</sub> = *Posttest* (skor akhir)



## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2017) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah semua elemen yang dipilih oleh peneliti untuk diselidiki, dengan tujuan meningkatkan pemahaman mereka tentang fenomena yang diteliti tersebut, dan akhirnya membuat kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Abdullah, dkk. (2022) variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang nilainya mempengaruhi perubahan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang nilainya dipengaruhi atau tergantung pada nilai variabel bebas (*independent variable*). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variabel terikat dan variabel bebas. Berikut dua variabel tersebut.

1. Variabel Terikat (Y): Perilaku Agresi
2. Variabel Bebas (X): Teknik *Expressive Writing*

## C. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada definisi dengan makna tunggal yang diterima secara objektif, terutama dalam keadaan di mana indikatornya tidak tampak jelas (Azwar, 2017). Dengan demikian, definisi ini menyediakan gambaran yang jelas dan terukur mengenai variabel yang diteliti, sekaligus memungkinkan peneliti untuk menjelaskan secara detail bagaimana variabel tersebut akan diukur atau diamati pada setiap dimensinya.

Untuk memperjelas dan mencegah kesalahan dalam penelitian ini, dibuat definisi operasional masalah sebagai berikut:

## 1. Perilaku Agresi

Perilaku agresi adalah perilaku atau kecenderungan untuk menyebabkan cedera atau kerusakan fisik atau psikologis kepada orang lain dengan tujuan untuk mengungkapkan emosi negatif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Perilaku ini terbagi menjadi empat dimensi yang dikemukakan oleh Buss dan Perry (1992) yang akan diturunkan menjadi indikator berikut ini:

- a. Agresi fisik, merujuk pada tindakan secara langsung dalam bentuk tindakan fisik seperti:
  - 1). Memukul
  - 2). Menendang
  - 3). Mencubit
  - 4). Menampar
- b. Agresi verbal, merujuk pada penggunaan kata-kata seperti:
  - 1). Mengancam
  - 2). Mengejek
  - 3). Menghina
  - 4). Penggunaan kata-kata kasar (mengumpat, memaki, membentak, dan mengolok).
- c. Kemarahan, merujuk pada perasaan emosional intens seperti:
  - 1). Kecewa
  - 2). Frustrasi
  - 3). Ketidakpuasan

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

d. Permusuhan, mencerminkan sikap atau suasana hati yang merugikan orang lain seperti:

- 1). Menghindari atau mengabaikan orang lain
- 2). Tidak ramah dalam interaksi sosial

## 2. *Expressive Writing*

*Expressive writing* adalah suatu proses di mana individu diminta untuk menulis secara teratur tentang pengalaman traumatis yang mereka alami, dengan menekankan pemahaman tentang peristiwa tersebut dan mencari solusi atau makna dari pengalaman tersebut. Proses ini setidaknya perlu menulis selama 20 menit setiap hari, dengan panduan yang jelas mengenai apa yang harus ditulis dan bagaimana cara mengatasi emosi yang muncul selama menulis.

### D. **Prosedur Penelitian**

Sebelum melaksanakan penelitian eksperimen, penting bagi peneliti untuk memperhatikan prosedur penelitian yang dapat sangat mendukung kelancaran proses penelitian. Tujuan dari prosedur penelitian ini adalah untuk mengarahkan peneliti agar dapat melaksanakan penelitian eksperimen dengan perencanaan yang matang, sistematis, dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan (susanti dan Fitriyani, 2015). Adapun prosedur dalam penelitian ini melibatkan langkah-langkah sebagai berikut:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 1. Tahapan Persiapan Eksperimen

### a. Kajian literatur dan pra riset

Penelitian dimulai dengan melakukan kajian literatur mengenai permasalahan yaitu perilaku agresi dan intervensi yang akan diterapkan yaitu teknik *expressive writing*. Kemudian, peneliti melaksanakan pra riset mengenai fenomena perilaku agresi di SMAN Z Pekanbaru melalui wawancara dengan guru BK pada tanggal 10 Juni 2024.

### b. Menyiapkan dokumen-dokumen administrasi

Pengurusan administrasi surat izin dimulai dari pengurusan surat pra riset dari fakultas psikologi pada 17 Maret 2025 melalui website *Siasy* Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, kemudian diserahkan kepada kepala SMAN Z Pekanbaru.

Pengurusan administrasi surat izin *tryout* dan riset penelitian dimulai dengan mengajukan surat ke Fakultas Psikologi melalui website *Siasy* Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada 9 April 2025, kemudian surat riset diserahkan ke Dinas Pendidikan Provinsi Riau pada 29 April 2025. Setelah mendapatkan surat persetujuan dari Dinas Pendidikan pada 5 Mei 2025, selanjutnya peneliti menyerahkan surat izin riset penelitian kepada kepala SMAN Z Pekanbaru. Surat ini bertujuan untuk mendapatkan persetujuan resmi agar penelitian dapat dilaksanakan di sekolah tersebut, memastikan semua prosedur dan persyaratan administratif dipenuhi dengan baik sebelum memulai penelitian.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**c. Penyusunan alat ukur dan modul****1) Penyusunan alat ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur perilaku agresi dalam proses *screening*, *pretest*, dan *posttest*. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992). Alat ukur ini terdiri dari 30 item yang mencakup empat dimensi: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Alat ukur ini menunjukkan reliabilitas dan validitas yang baik, yaitu skor reliabilitas sekitar 0,847 sehingga dianggap sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini.

**2) Penyusunan modul**

Penyusunan modul teknik *expressive writing* dalam penelitian ini, disusun berdasarkan konsep teori dan tahapan Pennebaker dan Evans (2014). Selanjutnya sistematika penyusunan modul dimodifikasi dari sistematika yang dikembangkan oleh Susanti dan Supriyanti (2013). Sistematika modul Susanti dan Supriyanti (2013) tersebut mengacu pada tahapan yang dikembangkan oleh Hynes dan Hynes (dalam Malchiodi, 2007) dan Thompson (dalam Bolton, 2004). Selain itu, peneliti juga menyesuaikan tahapan pelaksanaan modul berdasarkan teori Pennebaker.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### d. Melakukan uji validitas

##### 1) Alat Ukur

Uji validitas alat ukur perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992) berdasarkan indikator-indikator yang diturunkan dari dimensi-dimensi perilaku agresi. Alat ukur ini akan divalidasi oleh *expert judgement* yaitu dosen pembimbing dan dosen narasumber.

##### 2) Modul

Sebelum memulai eksperimen, penting untuk memastikan bahwa subjek memahami instruksi yang terdapat dalam modul. Oleh karena itu dilakukan validasi modul oleh dosen pembimbing dan narasumber dengan menggunakan form validasi. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi kecocokan bahasa, instruksi, dan tugas yang terdapat dalam modul *expressive writing*.

Dalam konteks penelitian eksperimen, terdapat dua jenis validitas yaitu validitas internal dan validitas eksternal (Saifuddin, 2019). Berikut penjelasan dari masing-masing validitas:

##### 1. Validitas Internal

Saifuddin (2019), menjelaskan bahwa validitas internal merupakan sejauh mana hubungan sebab dan akibat antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) yang ditemukan dalam sebuah penelitian eksperimen. Semakin kuat hubungan sebab akibat yang ditemukan, maka akan semakin besar validitas internal yang dimiliki

oleh penelitian tersebut (Seniati, dkk., dalam Saifuddin. 2019). Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi validitas internal:

a) Sejarah (*History*)

Sejarah adalah rangkaian peristiwa masa lalu yang kadang-kadang memiliki dampak terhadap variabel terikat. Untuk menghindari hal tersebut peneliti melakukan *screening* untuk memastikan bahwa subjek penelitian adalah siswa yang memiliki tingkat agresi sangat tinggi dan belum pernah mengikuti pelatihan teknik *expressive writing* sebelumnya.

b) Kematangan Subjek (*Maturation*)

Perubahan internal dalam diri subjek (misalnya, emosi, kepribadian) dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindari hal tersebut peneliti menggunakan durasi penelitian yang singkat.

c) Pengujian (*Testing*)

Penggunaan alat ukur yang sama dapat menyebabkan subjek mengingat jawaban sebelumnya. Untuk menghindari hal tersebut peneliti melakukan pengacakan butir pernyataan.

d) Instrumen Pengukuran

Kualitas alat ukur yang buruk dapat mengurangi validitas internal. Untuk menghindari hal tersebut peneliti menggunakan alat ukur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e) Keluarnya Subjek (*Experimental Mortality*)

Jika banyak subjek keluar, kelompok menjadi tidak seimbang. Untuk menghindari hal tersebut peneliti menyesuaikan jadwal penelitian dan durasi pelatihan yang tidak membebani subjek, serta memberikan informasi yang cukup agar subjek tetap berpartisipasi.

f) Bias Seleksi (*Selection Bias*)

Variasi sifat dalam kelompok eksperimen dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk menghindari hal tersebut peneliti menetapkan kriteria seleksi subjek secara jelas yaitu hanya memilih subjek yang memiliki tingkat skor perilaku agresi sangat tinggi. Hal ini bertujuan agar perubahan yang terjadi lebih terukur dan tidak dipengaruhi oleh subjek dengan tingkat agresi yang terlalu rendah, yang mungkin tidak menunjukkan perubahan yang signifikan setelah perlakuan.

g) Efek Eksperimenter (*Experimenter Effect*)

Bias dari eksperimenter yang dapat memengaruhi hasil. Untuk menghindari hal tersebut dalam penelitian eksperimenter bersikap objektivitas dan melibatkan observer lain.

h) Regresi Statistik (*Statistical Regression*)

Pergeseran skor subjek mendekati rata-rata akibat reliabilitas alat ukur yang rendah. Untuk menghindari hal tersebut peneliti menggunakan alat ukur dengan reliabilitas yang baik.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### i) Efek Interaksi (*Interaction Effect*)

Efek interaksi antar variabel yang mengganggu validitas. Untuk menghindari hal tersebut peneliti memastikan bahwa subjek tidak terpapar informasi yang dapat memengaruhi hasil penelitian sebelum *posttest* dilakukan.

#### j) Efek Partisipan (*Participant Effect*)

Subjek yang sadar terhadap tujuan penelitian dapat menunjukkan perilaku tertentu. Untuk menghindari hal tersebut peneliti melibatkan observer dan melakukan *pilot study*.

#### k) Demoralisasi

Demoralisasi dapat terjadi jika subjek penelitian merasa jenuh, kurang termotivasi, atau tidak melihat manfaat dari perlakuan yang diberikan. Untuk menghindari hal tersebut, peneliti menjalin komunikasi dan koordinasi yang baik dengan subjek penelitian serta memberikan penjelasan yang jelas mengenai manfaat dan tujuan penelitian agar mereka tetap termotivasi hingga *posttest* dilakukan.

### 2. Validitas Eksternal

Validitas eksternal merupakan validitas penelitian eksperimen yang berkaitan dengan sejauh mana hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian (Saifuddin, 2019). Terdapat tiga faktor yang memengaruhi validitas eksternal menurut Christensen (dalam Saifuddin, 2019) antara lain:



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## a) Validitas Populasi

Apakah hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih besar. Solusinya, memilih sampel yang mewakili populasi target.

## b) Validitas Ekologis

Apakah hasil penelitian dapat diterapkan pada kondisi yang berbeda. Faktor yang memengaruhi yaitu:

- 1) *Hawthorne Effect*: Subjek sadar dirinya diteliti. Solusinya, membatasi informasi tentang tujuan penelitian.
- 2) *Multiple-Treatment Interference*: Pengaruh perlakuan yang lebih dari satu dalam penelitian.
- 3) *Pretesting Effect*: Subjek dapat bersikap defensif atau menjawab sesuai harapan sosial.
- 4) *Experimenter Effect*: Persepsi dari eksperimenter terhadap hasil penelitian eksperimen. Cara meminimalisirnya adalah dengan eksperimenter bersikap objektif.
- 5) *Interaction of History and Treatment Effects*: Bias akibat riwayat penelitian sebelumnya.

## c) Validitas temporal

Sejauh mana hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada waktu yang berbeda. Tiga faktor yang mempengaruhi:

- 1) Variasi musiman: Perubahan yang terjadi pada waktu tertentu atau tidak terprediksi.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Variasi siklus: Perubahan dalam diri manusia yang berpengaruh pada variabel penelitian.
- 3) Variasi personal: Karakter individu yang dapat berubah seiring waktu

e. *Try out* dan *Pilot Testing*

- 1) *Try out* dilaksanakan untuk melihat reliabilitas dan validitas alat ukur perilaku agresi.
- 2) *Pilot testing* dilakukan untuk memastikan apakah modul dan instrumen teknik *expressive writing* dapat dimengerti dengan baik oleh subjek penelitian dan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan penelitian. *Pilot testing* dapat dilakukan dengan rekan penelitian lain dan peneliti sendiri dengan berkonsultasi kepada dosen psikologi.

## f. Menentukan Eksperimenter dan Observer

- 1) Eksperimenter dalam penelitian ini adalah psikolog yang memiliki keahlian dan memiliki pemahaman terkait teknik *expressive writing* untuk menurunkan perilaku agresi siswa. Peneliti terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada eksperimenter sebagai persetujuan untuk menjadi eksperimenter dalam penelitian ini. Sebelum dilakukan pelatihan ini, peneliti bersama eksperimenter melakukan diskusi terkait prosedur pelaksanaan pelatihan untuk menyamakan persepsi agar pelatihan berjalan sesuai dengan tujuan penelitian.
- 2) Observer dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa psikologi yang telah menyelesaikan mata kuliah metode observasi dan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

eksperimen. Peneliti terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada observer sebagai persetujuan untuk menjadi observer dalam penelitian ini. Para observer dilatih dan diberikan pengarahan terkait pelatihan yang akan dilakukan serta berdiskusi terkait metode observasi sebelum pelatihan dilaksanakan.

## 2. Tahap Kajian Etik Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu wajib melakukan kajian etik penelitian dengan Komisi Etik Universitas atau Komisi Etik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Izin etik diperlukan untuk mengukur kelayakan etik dari sebuah proses penelitian. Dalam kajian etik ini, peneliti membahas berbagai aspek yang berkaitan dengan perlindungan peserta, termasuk kerahasiaan data, persetujuan yang diinformasikan, dan potensi risiko yang mungkin timbul selama proses penelitian dan setelah penelitian. Dokumen yang diperlukan antara lain: surat permohonan, identitas peneliti, proposal penelitian, alat ukur, modul, formulir kaji etik, *informed consent*, dan hasil *plagiasi checking*.

## 3. Tahap Pelaksanaan Eksperimen

### a. Menentukan subjek penelitian

Penentuan subjek dilakukan melalui proses *screening* dengan menggunakan skala perilaku agresi serta hasil rekomendasi dari guru BK. *Screening* dilakukan menggunakan skala perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh



siswa SMAN Z Pekanbaru dengan total 1.112 siswa. Kemudian, *screening* dilakukan kepada siswa kelas X dan kelas XI pada tanggal 19 Mei 2025 sebanyak 349 siswa.

Setelah didapatkan data dan dilakukan skoring, maka nilai yang dimiliki subjek akan dikategorisasikan. Subjek yang akan diberikan *treatment* (perlakuan) adalah subjek yang memiliki skor perilaku agresi yang termasuk dalam kategori sangat tinggi.

b. Pengumpulan data awal (*pretest*)

*Pretest* dilakukan untuk mengukur tingkat perilaku agresi sebelum diberikan intervensi. Sebelum pelaksanaan *pretest*, siswa diminta terlebih dahulu mengisi formulir persetujuan (*informed consent*) dan kemudian diberikan skala perilaku agresi sebagai pengukuran awal.

c. Perlakuan

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa teknik *expressive writing* yang akan dilakukan dalam empat sesi selama dua kali pertemuan. Setiap pertemuan terdapat dua sesi pelatihan dengan durasi masing-masing sesi selama 40-80 menit. Perlakuan akan diberikan oleh eksperimenter yang akan diberikan oleh psikolog, bukan oleh peneliti secara langsung. Hal ini dikarenakan peneliti bertugas mengendalikan variabel non-eksperimental sehingga proses pemberian perlakuan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. (Saifuddin, 2019). Berikut rangkaian pelatihan teknik *expressive writing*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Tabel 3.2 Rangkaian Kegiatan Pelatihan Teknik *Expressive Writing***

Sesi	Topik	Tujuan	Kegiatan	Waktu
<b>HARI PERTAMA</b>				
Sesi 1	Pengalaman Penting dalam Hidup Saya	Mengungkap Kembali perasaan lewat pengalaman hidup.	a. Pembukaan (5) b. <i>Ice Breaking</i> (10) c. Pengantar Pelatihan (15) d. Kegiatan Menulis (30) e. Refleksi (10) f. Penutup (5)	75 menit
<b>BREAK (10 Menit)</b>				
Sesi 2	Menggali Makna dari Pengalaman Sulit	Memahami perasaan dan pelajaran dari pengalaman sulit.	a. Pembukaan (5) b. Kegiatan Menulis (20) c. Refleksi (10) d. Penutup (5)	40 menit
<b>HARI KEDUA</b>				
Sesi 3	Melihat Pengalaman dari Sudut Pandang yang Berbeda	Melihat pengalaman dengan cara pandang baru agar lebih kuat.	a. Pembukaan (5) b. <i>Review</i> Tugas (10) c. Kegiatan Menulis (20) d. Refleksi (10) e. Penutup (5)	50 menit
<b>BREAK (10 Menit)</b>				
Sesi 4	Refleksi Diri dan Harapan untuk Masa Depan	Merenungkan perjalanan diri dan menuliskan harapan ke depan.	a. Pembukaan (5) b. <i>Ice Breaking</i> (10) c. Kegiatan Menulis (20) d. Refleksi Menulis (10) e. Menulis Surat Untuk Masa Depan (20) f. Refleksi terkait Surat (10) g. Penutup (5)	80 menit

d. Pengumpulan data akhir (*posttest*)

Setelah 3 hari menyelesaikan perlakuan, peneliti melakukan pengukuran akhir menggunakan skala perilaku agresi yang disebarkan kepada siswa untuk mengevaluasi perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan teknik *expressive writing*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

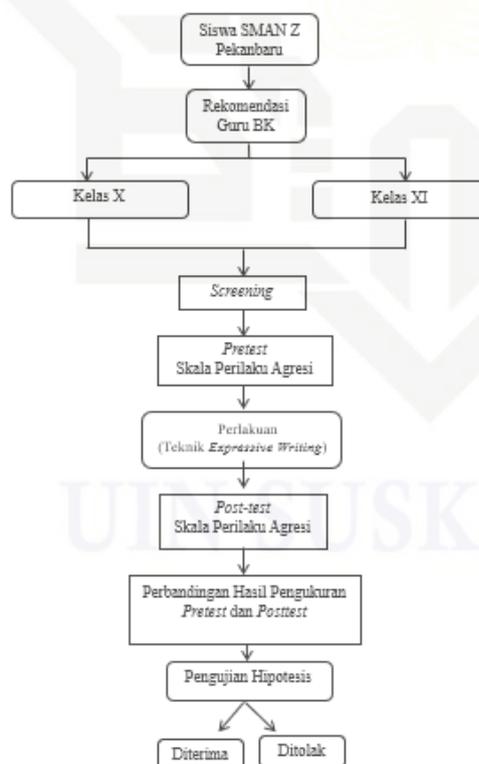
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 4. Tahap Pasca Penelitian

Setelah *posttest* diberikan, peneliti memberikan lembar *self monitoring* kepada subjek untuk mengetahui pengaruh teknik *expressive writing* yang diberikan. Responden akan diberikan *reward* sebagai bentuk penghargaan dari peneliti atas waktu dan partisipasi mereka dalam mengisi skala dan mengikuti pelatihan. Setelah itu, peneliti mengolah data dan melakukan analisis terhadap hasil data penelitian serta membuat kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Sebagai langkah antisipatif dan bentuk tanggung jawab peneliti, peneliti juga menyediakan alamat email Fakultas Psikologi untuk responden jika terjadi ketidaknyamanan saat mengisi skala dan pelatihan.

Gambar 3.1 Kerangka Eksperimen



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN Z Pekanbaru yaitu kelas X dan kelas XI yang akan melewati proses *screening* terlebih dahulu untuk menentukan subjek penelitian dengan mengidentifikasi siswa dengan tingkat agresi sangat tinggi. Setelah memperoleh subjek penelitian sesuai kriteria, subjek akan diberikan *pretest* berupa skala perilaku agresi untuk mengukur tingkat agresi sebelum perlakuan diberikan. Selanjutnya subjek akan diberikan perlakuan berupa teknik *expressive writing*. Setelah perlakuan diberikan, subjek akan diberikan *posttest* dengan menggunakan skala perilaku agresi yang sama untuk mengukur perubahan tingkat agresi setelah perlakuan diberikan. Data hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dibandingkan untuk melihat adanya perubahan tingkat perilaku agresi sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Perbandingan data ini dilakukan secara statistik untuk menguji hipotesis. Jika terjadi perubahan penurunan setelah perlakuan, maka hipotesis diterima, dan sebaliknya, jika tidak terjadi penurunan, maka hipotesis ditolak.

### E. Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian adalah individu yang ikut serta dalam suatu penelitian. Mereka menjadi bagian dari subjek yang terlibat dalam kegiatan mental, emosional, maupun fisik, serta berperan sebagai informan yang memberikan tanggapan terhadap kegiatan penelitian. Partisipan juga mendukung tercapainya tujuan penelitian dan bertanggung jawab atas kontribusi mereka selama proses tersebut (Suriani, dkk., 2023).



## 1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2017) mengungkapkan bahwa populasi dalam penelitian didefinisikan sebagai populasi adalah wilayah generalisasi dalam konteks penelitian yang mencakup objek atau subjek yang dapat menjadi dasar untuk membuat kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif di SMAN Z Pekanbaru kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 1.112. berikut penjabaran dalam bentuk tabel.

**Tabel 3.3 Data Jumlah Siswa SMAN Z Pekanbaru**

No	KELAS	JUMLAH
1	X	426
2	XI	319
3	XII	367
Total		1.112

Sumber: Tata Usaha di SMAN Z Pekanbaru

## 2. Sampel Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang digunakan sebagai sumber data sebenarnya dalam suatu penelitian (Amin, dkk., 2023). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Sugiyono (2019) mendefinisikan teknik *purposive sampling* adalah metode penentuan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria-kriteria khusus.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka partisipan dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- Siswa Kelas X dan kelas XI berstatus aktif di SMAN Z Pekanbaru. Sedangkan, kelas XII tidak diizinkan pihak sekolah karena sedang fokus menghadapi ujian akhir.



- b. Melewati tahapan *screening* melalui pengisian skala perilaku agresi.
- c. Memiliki skor tingkat agresi sangat tinggi.
- d. Bersedia menjadi subjek penelitian dan setuju untuk ikut serta dalam seluruh proses pelaksanaan dengan bersedia dan disetujui oleh orang tua/wali murid dengan mengisi *informed consent*.

Pada awalnya, subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 siswa. Namun, pada pelaksanaan pertemuan kedua, 2 siswa dinyatakan gugur karena tidak dapat mengikuti pelatihan secara penuh hingga akhir sesi. Dengan demikian, sampel akhir dalam penelitian ini terdiri dari 5 siswa yang mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dan pengukuran secara lengkap. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nabila, dkk. (2024) dan Rahmayati, dkk (2024) yang menggunakan desain *one group pretest posttest* dan melibatkan 5 subjek dalam pelaksanaan intervensi psikologis.

#### F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021). Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah melakukan pengukuran kepada subjek dengan menggunakan skala. Skala pengukuran adalah kesepakatan yang digunakan untuk menentukan panjang interval dalam alat ukur, yang menghasilkan data kuantitatif saat digunakan untuk pengukuran (Sugiyono, 2013).

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk menilai sikap, opini, dan persepsi individu atau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok terhadap fenomena sosial (Abdullah, dkk., 2022). Variabel yang akan diukur diuraikan menjadi indikator variabel pada *skala likert*. Indikator ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk merancang item-item instrumen yang dapat berbentuk pernyataan atau pernyataan (Sugiyono, 2013).

Alat ukur yang digunakan adalah skala untuk mengukur perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992) yang terdiri dari 30 item yang mengacu pada empat dimensi: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Skala *likert* memiliki lima alternatif pilihan jawaban, yaitu dari sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), jarang (J), dan sangat jarang (SJ). Alternatif pilihan jawaban ini dilakukan dengan cara yang memastikan partisipan atau subjek memberikan jawaban yang tegas tanpa opsi pilihan yang ambigu atau netral. Berikut tabel skor skala *likert* yang digunakan dalam penelitian:

**Tabel 3.4 Skor Skala *Likert***

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Sering	5	1
Sering	4	2
Kadang-Kadang	3	3
Jarang	2	4
Sangat Jarang	1	5

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berikut tabel *blueprint* yang digunakan dalam penelitian ini (Lihat tabel 3.5)

**Tabel 3.5 *Blueprint* Skala Perilaku Agresi Sebelum *Try Out***

No	Dimensi	Indikator Perilaku	Nomor Soal		Total
			Fav	Unfav	
1.	Physical Aggression (Agresi Fisik)	Kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan	2, 7, 20, 23	17	5
2.	Verbal Aggression (Agresi Verbal)	Kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal	3, 10, 13, 14, 15, 22, 28		7
3.	Anger (Kemarahan)	Perasaan emosi yang kuat dan negatif, seringkali dipicu oleh ketidakpuasan, frustrasi, atau rasa ketidakadilan	5, 11, 18, 29	4	5
4.	Hostility (Permusuhan)	Sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain	1, 6, 8, 9, 16, 19, 21, 25, 26, 30	12, 24, 27	13
<b>Total</b>			<b>25</b>	<b>5</b>	<b>30</b>

Berdasarkan hasil uji coba (*try out*) terhadap 30 item terdapat 10 item dinyatakan gugur dan 20 item dinyatakan valid. Rincian item yang dinyatakan valid setelah *try out* dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut.

**Tabel 3.6 *Blueprint* Skala Perilaku Agresi Setelah *Try Out***

No	Dimensi	Indikator Perilaku	Nomor Soal	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Physical Aggression (Agresi Fisik)	Kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan	2, 4, 14	3, 16, 19
2.	Verbal Aggression (Agresi Verbal)	Kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal	3, 7, 9, 10, 11, 16, 18	4, 6, 8, 9, 10, 12, 20
3.	Anger (Kemarahan)	Perasaan emosi yang kuat dan negatif, seringkali dipicu oleh ketidakpuasan, frustrasi, atau rasa ketidakadilan	8, 13, 19	2, 5, 13
4.	Hostility (Permusuhan)	Sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain	1, 5, 6, 12, 15, 17, 20	1, 7, 11, 14, 15, 17, 18
<b>Total</b>			<b>20</b>	<b>20</b>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menjiplak sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Setelah penghapusan item yang tidak valid, alat ukur ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik dengan nilai 0,878. Hal ini menunjukkan hasil *try out* berperan dalam meningkatkan kualitas skala agar lebih akurat dan konsisten dalam mengukur konstruk agresi.

### G. Validitas dan Reliabilitas

Pada penelitian kuantitatif, data yang dihasilkan harus memenuhi kriteria validitas, dan reliabilitas. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas (Sugiyono, 2013).

#### 1. Validitas

Validitas adalah suatu pengukuran yang menunjukkan seberapa akurat atau seberapa sah sebuah instrumen penelitian dalam mengukur konsep yang dimaksud (Riyanto & Hatmawan, 2020). Validitas adalah ketepatan dan kecermatan atau valid dan sahnya alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel tertentu (Machfoedz dalam Abdullah, dkk., 2022).

##### a. Validitas Alat Ukur Perilaku Agresi

Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*), yang merupakan aspek yang digunakan untuk menilai sejauh mana pertanyaan yang terdapat dalam instrumen yang dikembangkan dapat mengukur keterampilan atau konsep yang ingin diukur (Mohamad dkk. dalam Nabil, dkk., 2022). Validitas isi merupakan jenis validitas yang diestimasi melalui pengujian relevansi isi tes, yang dilakukan dengan analisis rasional oleh panel ahli (*expert judgment*) yang kompeten (Yufrinalis & Nogo, 2021).



Uji validitas ini dilakukan oleh *expert judgement*, yaitu dosen pembimbing dan narasumber.

Setelah alat pengukur telah dinyatakan valid oleh ahli yang menguji, langkah selanjutnya adalah melakukan percobaan (*try out*), di mana hasilnya akan digunakan untuk mengevaluasi korelasi antara skor pada masing-masing variabel dengan menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment*. Untuk menentukan kelayakan suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada tingkat signifikansi 0,05. Artinya, suatu item dianggap valid jika memiliki korelasi yang signifikan terhadap skor total. Dengan kriteria, jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel (uji 2 sisi dengan *sig.* 0,05) maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid) (Sanaky, dkk., 2021).

b. Validitas Modul *Expressive Writing*

Modul psikologi memerlukan uji validasi layaknya skala psikologi atau alat ukur psikologi untuk mengetahui seberapa valid modul yang telah disusun. Hal ini diperlukan agar modul yang telah disusun memiliki ketepatan sasaran dalam mengintervensi masalah penelitian (Saifuddin, 2019). Pembuatan modul teknik *expressive writing* dilakukan di bawah bimbingan dosen pembimbing dan diberikan perbaikan tambahan oleh dosen narasumber. Untuk memvalidasi modul teknik *expressive writing* dalam penelitian ini dilakukan validasi oleh *expert judgement* (dosen pembimbing dan narasumber).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi pengukuran dalam kuesioner dengan konstruk yang diukur (Agung, 2016). Pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dapat disebut sebagai pengukuran yang dapat diandalkan atau reliabel (Azwar, 1997). Sebuah instrumen dianggap reliabel ketika ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama, menghasilkan data yang konsisten setiap kali. (Azwar, 1996). Uji reliabilitas dihitung setelah pelaksanaan uji coba (*try out*), dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ) dengan bantuan aplikasi IBM *SPSS versi 23 for Windows*. Dengan kriteria ketika variabel memiliki nilai *Alpha Cronbach*  $> 0,60$ , maka variabel tersebut dapat dianggap reliabel atau konsisten dalam pengukurannya (Putri dalam Dewi & Sudaryanto, 2020). Berikut hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan.

**Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.878	20

Berdasarkan tabel 3.7 diketahui bahwa skala dalam penelitian ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha*  $0,878 > 0,60$  yang artinya dianggap reliabel.

## 3. Uji Daya Beda Item

Daya beda, atau diskriminasi item, merujuk pada kemampuan suatu item untuk membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur dengan yang tidak. Umumnya, korelasi item-total digunakan dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Namun, jika jumlah item yang memenuhi kriteria



masih kurang, batasan tersebut dapat diturunkan menjadi 0,25 agar jumlah item yang diperlukan dapat tercapai (Azwar, dalam Cahyanti, dkk., 2023).

Dalam penelitian ini, batas koefisien korelasi item-total yang digunakan adalah 0,25.

## H. Analisis Data

Dalam kajian statistika terdapat dua jenis sifat analisis data yaitu parametrik dan nonparametrik. Dikarenakan jumlah sampel hanya sebesar ( $N \leq 30$ ), mengindikasikan bahwa data tidak memenuhi syarat distribusi normal (Zulkipli, dkk., 2024). Oleh karena itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik nonparametrik. Analisis statistik nonparametrik tidak memerlukan uji asumsi (Agung, 2016). Dengan demikian, analisis yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji hipotesis.

Uji hipotesis diperlukan untuk menguji hipotesis dalam penelitian mengenai perbedaan perilaku agresi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Untuk menguji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan rata-rata pada data yang tidak berdistribusi normal (Endra dalam Amiliyah, dkk., 2022). Pengujian hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Keputusan diambil berdasarkan kriteria berikut: Jika nilai signifikansi ( $\text{Sig.} \geq 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak; namun, jika nilai  $\text{Sig.} < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima (Suryani, dkk., 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## I. Jadwal Penelitian

Berikut ini adalah rangkaian jadwal penelitian yang dicantumkan dalam tabel.

**Tabel 3.8 Jadwal Penelitian**

No	Tahap Kegiatan Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1	Pengajuan Judul Proposal	9 Februari 2024
2	Penyusunan Proposal Penelitian	22 Juli 2024
3	Penyusunan Modul/Panduan	1 Oktober 2024
4	Pengurusan surat pra-riset	21 Mei 2024
5	Pelaksanaan pra-riset	10 Juni 2024
6	Seminar Proposal Penelitian	22 Januari 2025
7	Kaji Etik Penelitian	6 Mei 2025
8	Pengurusan Administrasi <i>Try Out</i>	24 April 2025
9	<i>Try Out</i> Instrumen Penelitian (Skala Penelitian & Validasi Modul)	15 Mei 2025
10	Pengurusan Administrasi Penelitian	5 Mei 2025
11	Pelaksanaan Penelitian ( <i>Pretest, Treatment, dan Posttest</i> )	12, 14, 17, dan 20 Juni 2025
12	Pengolahan Data Penelitian	21 Juni 2025
13	Penyusunan Laporan Hasil Penelitian	21 Juni 2025
14	Seminar Hasil	9 Juli 2025
15	Uji Turnitin	10 Juli 2025
16	Ujian Munaqasyah	23 Juli 2025
17	Penyusunan Akhir Skripsi	Juli 2025
18	Penggandaan/Cetak/Jilid Skripsi	Juli 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, ditemukan terdapat perbedaan skor perilaku agresi sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan teknik *expressive writing*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* memiliki pengaruh untuk menurunkan perilaku agresi pada siswa SMA.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa saran yang telah dipertimbangkan.

##### 1. Bagi siswa

Diharapkan siswa menurunkan perilaku agresi dengan menerapkan pelatihan *expressive writing* yang dilakukan secara terstruktur dengan cara menyalurkan emosi negatif dalam bentuk tulisan.

##### 2. Bagi sekolah

Diharapkan sekolah dapat mendukung upaya penurunan perilaku agresi dengan menerapkan teknik *expressive writing* secara terintegrasi melalui mata pelajaran Bahasa Indonesia. Hal ini bertujuan untuk membantu siswa mengekspresikan emosi negatif secara sehat dan dapat mengurangi munculnya perilaku agresi.

### 3. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih banyak serta memperpanjang durasi pelatihan agar memperoleh hasil yang lebih representatif. Selain itu, disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol agar hasil yang diperoleh dapat dibandingkan secara lebih menyeluruh dan meningkatkan validitas internal penelitian.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Akbar, R., & Hawadi. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Agung, I. M. (2016). *Aplikasi SPSS pada Penelitian Psikologi*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara Self-Management dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308-320. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9257>
- Amiliyah, A., Susiani, T. S., & Hidayah, R. (2022). Pengaruh Strategi Pembelajaran Learning Cell Terhadap Keterampilan Bertanya Siswa Kelas V SDN Segugus Imam Bonjol Kecamatan Sapuran Tahun Ajaran 2021/2022. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(3), 771-776. <https://doi.org/10.20961/jkc.v10i3.62476>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Astriani, D. (2019). Konseling Kelompok dengan Strategi *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresi Pada Remaja. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 7(1), 37-46. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i1.12979>
- Azwar, A. H. (1996). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, A. H. (1997). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azzahra, N. I., Ridfah, A., & Nurdin, M. N. H. (2023). The Effect of Expressive Writing Techniques on Reducing Academic Anxiety in Medical Profession Students in Makassar. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(4), 397-410. <https://doi.org/10.35877/soshum1840>
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146-154. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1994>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). Personality Processes and Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Cahyanti, I., Mulyani, I., & Ningrum, D. C. G. (2023). Analisis Daya Diskriminasi Item Dan Reliabilitas Skala School Well-Being pada Siswa SMA. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(2), 54-61. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i2.7696>
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2006). *Psikologi sosial*. Yogyakarta: UMM Press.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan reliabilitas kuisioner pengetahuan, sikap dan perilaku Pencegahan Demam Berdarah. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://hdl.handle.net/11617/11916>
- Ferdiansa, G., & Neviyarni, S. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8-12. <http://dx.doi.org/10.29210/3003618000>
- Hadi, A. R., Elmustian, E., Faizah, H., & Hadi, C. (2025). Learning to Write Short Stories with the Assistance of Social Media as a Means of Improving Students Writing Skills in Indonesian Language Subjects Class XI SMA/SMK/MA. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 11(1), 143-151. <https://doi.org/10.30605/onoma.v11i1.4948>
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan teknik expressive writing langkah membantu siswa mengelola emosi. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(02), 100-110. <http://dx.doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.135>
- Inshani, S. A., & Nasution, F. Z. (2023). Faktor Penyebab Munculnya Hubungan Prasangka dan Frustrasi dengan Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 70-86. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1231>
- Isrosa, M., Wardiah, D., & Surmilasari, N. (2022). Penerapan Expressive Writing Sebagai Metode Katar Sis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 3219-3229. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6013>
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate, H. (2023). Ekspresif *Writing Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan pada Korban Bullying. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78-84. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8333>
- Kahar, M. K., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7-12. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143>
- Kemendikbudristek. (2024). Komitmen Kemendikbudristek dalam Meningkatkan Kapasitas Penanganan Kekerasan di Satuan Pendidikan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2024/10/komitmen-kemendikbudristek-dalam-meningkatkan-kapasitas-penanganan-kekerasan-di-satuan-pendidikan>, diakses pada 04 Januari 2025.
- Malchiodi, C. A. (2007). *Expressive Therapies*. New York: The Guilford Press.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Maudi, N., Triyono, T., & Handirini, D. M. (2019). Expressive Writing untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 4(12), 1624-1630. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i12.13067>
- Muchramati. (2024). *Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Perilaku Agresif pada Remaja di UPTD Rumoh Seujahtra Aneuk Nanggroe Kabupaten Aceh Besar*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).
- Murti, R. D., & Hamidah. (2012). Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(02), 94-100. [https://journal.unair.ac.id/filerPDF/110710193\\_7v.pdf](https://journal.unair.ac.id/filerPDF/110710193_7v.pdf)
- Myers, D. G. (2010). *Psikologi Sosial (Edisi 10)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nabil, N. R. A., Wulandari, I., Yamnitah, S., Ariani, S. R. D., & Ulfa, M. (2022). Analisis indeks Aiken untuk mengetahui validitas isi instrumen asesmen kompetensi minimum berbasis konteks sains kimia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 25(2), 184-191. <https://doi.org/10.20961/paedagogia.v25i2.64566>
- Nabila, H., Sartika, D., & Nugrahawati, E. N. (2024) Pengaruh Pemberian Expressive Writing Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 19(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.19.1.1-13>
- Ningsih, V. N., & Christiana, E. (2017). Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 163-174. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/20293>
- Nurmawati, & Agdah, H. A. (2022). *Implementasi Expressive Writing Therapy Pada Siswa*. Jawa Timur: Qiara Media.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703-6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pahmi, S., dkk. (2024). Studi Literatur Terhadap Kekerasan di Kalangan Remaja. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 911-920. <https://jbasic.org/index.php/basicedu>
- Pennebaker, J. W. & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing Words that Heal*. Idyll Arbor, Inc.
- Prasetyo, F. W., Purnama, D. S., Wangid M. N., Suwajo, S., & Pamungkas, J. (2024). Pengembangan Teknik Expressive Writing dalam Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Siswa SMA di Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi. *Muria Research Guidance and Counselling Journal*, 3(1), 59-66. <http://dx.doi.org/10.24176/mrgc.v3i1.12443>



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Stasiun Islamiah University of Sultan Saifur Rif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Priadana, M.S.P., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books.
- Rahmawati, A., & Asyanti, S. (2017). Fenomena perilaku agresif pada remaja dan penanganan secara psikologis. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/bitstream/handle/11617/9257/Adelina%20Rahmawati.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rahmawati, L., & Hardini, A. T. A. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Berbasis Daring Terhadap Hasil Belajar Dan Keterampilan Berargumentasi pada Muatan Pelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 1035-1043. <https://jbasic.org/index.php/basicedu>
- Rahmayati, S., Nusaibah, T., Ramadhani, A., Al Zikra, M., Adhani, R. L., & Aulia, P. (2024). Efektivitas Expressive Writing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2022 Kelas K Universitas Negeri Padang. *Masaliq: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 4(4), 818-825. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i4.3182>
- Rahmi, N., Martunis, & Bakar, A. (2024). Efektivitas Teknik Konseling Menulis Ekspresif Untuk Mereduksi Motif Agresi Siswa. *Jurnal Suloh*, 6(1), 27-34. <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/23039-73087-1-PB.pdf>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Deepublish. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=W2vXDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=analisis+data+kuantitatif+eksperimen&ots=Zhoe5XG9LU&sig=ltAqFkuiYsdKQJ76QvTPz4VOI78&redir\\_esc=y#v=onepage&q=analisis%20data%20kuantitatif%20eksperimen&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=W2vXDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=analisis+data+kuantitatif+eksperimen&ots=Zhoe5XG9LU&sig=ltAqFkuiYsdKQJ76QvTPz4VOI78&redir_esc=y#v=onepage&q=analisis%20data%20kuantitatif%20eksperimen&f=false)
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1), 20-28. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Saifuddin, A. (2019). *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Salmiati, Alam, A. A. F., & Usman, N. K. (2021). Mereduksi Perilaku Agresi Mahasiswa melalui penerapan Teknik *Expressive Writing*. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2), 128-136. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i2.1445>
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup edisi ketiga belas jilid 1*. (Benedictine Widyasinta, terjemahan). Jakarta: Erlangga.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sengkey, S. B., & Tiwa, T. M. (2022). Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Orang Tua Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Amurang Barat Dan Sma Katolik Aquino Amurang Barat. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 6(2), 9760-9764. <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v6i2.3162>
- Simfoni-PPA. (2025). Sebaran Jumlah Kasus Kekerasan Menurut Provinsi. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>, diakses pada 04 Januari 2025.
- Sitompul, M. R., & Manurung, P. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresi Peserta Didik di MAN Asahan. *Jurnal Mu'allim*, 5(2), 228-236. <https://doi.org/10.35891/muallim.v5i2.3825>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Suriani, Risnita., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Suryani, A. I., Syahribulan, K., & Mursalam, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Mind Mapping terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Murid Kelas V SDN no. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)*, 4(2), 741-753. <https://doi.org/10.26618/jkpd.v4i2.2373>
- Susanti, R., & Fitriyani, E. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.174>
- Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2020). Terapi menulis ekspresif sebagai upaya menurunkan perilaku agresif siswa sekolah menengah pertama. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 1(1), 27-32. <https://doi.org/10.33292/mayadani.v1i1.6>
- Syarif, F. (2017). Hubungan kematangan emosi dengan perilaku agresi pada mahasiswa warga asrama. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 199-207. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4364>
- Timotius, K. H. (2018). *Otak dan Perilaku*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Yufriyalis, M., & Nogo, M. D. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Pop Up Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Pada Mata Pelajaran IPS di SD Inpres Napungbiri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(2), 315-322.

Yuhbaba, Z. N., Suswati, W. S. E., & Budiman, M. E. A. (2023). Perilaku Agresif pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(2), 198-205. <http://dx.doi.org/10.54832/phj.v4i2.335>

Zulkipli, Zulfachmi, & rahmad, A. (2024). Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik *Wilcoxon* (Non Parametrik). *Prosiding Seminar nasional Ilmu Sosial & Teknologi (SNISTEK)*, 6, 119-125.

Zulaiha, Z., Husen, M., & Bakar, B. (2019). Analisis faktor penyebab perilaku agresi pada siswa. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1), 77-82. <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/6222/4831>



**LAMPIRAN A**  
**(MODUL PENELITIAN, LEMBAR KERJA, TUGAS RUMAH, DAN**  
**LEMBAR OBSERVASI)**

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# MODUL TEKNIK EXPRESSIVE WRITING



**Ria Resti Rahmadhini**

**Drs. Cipto Hadi, M.Pd.**

**Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog**

**Elyusra Ulfah, M.Psi., Psikolog**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**

**2025**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



## A. PENDAHULUAN

Teknik *expressive writing* pertama kali dikembangkan oleh James W. Pennebaker pada akhir 1980-an sebagai bagian dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi individu. *Expressive writing* merupakan teknik mengekspresikan emosi melalui tulisan secara bebas. Bertujuan untuk membantu individu memahami peristiwa yang dialami serta menciptakan pengalaman baru yang lebih positif. Teknik ini dipilih karena menulis merupakan metode yang mudah diakses oleh remaja untuk mengungkapkan perasaan dan menceritakan pengalaman yang mereka alami. Teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, tetapi juga sebagai pendekatan intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan psikologis siswa.

Modul teknik *expressive writing* ini disusun berdasarkan instruksi (tahapan) pelaksanaan menulis ekspresif oleh Pennebaker dan Evans (2014). Instruksi kegiatan *expressive writing*, sebagai berikut:

### 1. Sesi Pertama

Peserta menulis bebas tentang pengalaman pribadi yang berkesan tanpa perlu memperhatikan ejaan atau tata Bahasa. Tahap ini membantu peserta mengekspresikan dan memahami emosi yang muncul.

### 2. Sesi Kedua

Peserta melanjutkan tulisan dengan topik yang sama kemudian menggali lebih dalam makna dan dampak pengalaman tersebut. Tahap kedua, mendorong refleksi mendalam dan kejujuran terhadap diri sendiri. Hal ini membantu mereka untuk lebih jujur dan terbuka terhadap diri sendiri.

### 3. Sesi Ketiga

Peserta diharapkan mampu mengubah sudut pandang terhadap pengalaman yang telah dituliskan. Dengan melihatnya dari perspektif yang berbeda, mereka dapat memahami bagaimana peristiwa tersebut membentuk diri mereka, memberikan makna baru, serta membantu mereka mengembangkan cara berpikir yang lebih luas dan objektif.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### 4. Sesi Keempat

Peserta diharapkan dapat mengambil jarak atau merenungkan kembali pengalaman yang telah diungkapkan dan melihatnya dengan cara yang lebih reflektif. Dengan menutup tulisan dalam bentuk cerita bermakna, mereka akan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri, menerima pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup, serta membawa wawasan baru untuk menghadapi masa depan dengan lebih baik.

### B. TUJUAN

Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan terkait teknik *expressive writing*. Diharapkan, peserta dapat melepaskan emosi melalui tulisan serta berpartisipasi aktif dalam menciptakan lingkungan yang lebih positif.

### C. KARAKTERISTIK SUBJEK

Subjek yang mengikuti teknik *expressive writing* ini adalah siswa kelas X dan kelas XI dengan tingkat perilaku agresi yang tergolong sangat tinggi (diukur dengan skala perilaku agresi), belum pernah mengikuti teknik *expressive writing*, dan bersedia mengikuti proses pelatihan (dengan menandatangani lembar *informed consent*).

### D. MATERI DAN PROSEDUR

Teknik *expressive writing* dilaksanakan secara berkelompok dalam empat sesi dengan masing-masing sesi berdurasi 50-85 menit selama 2 kali pertemuan. Ringkasan umum kegiatan dalam setiap pertemuan dapat dilihat pada tabel berikut.

Sesi	Topik	Tujuan	Kegiatan	Waktu
<b>HARI PERTAMA</b>				
<b>Sesi 1</b>	Pengalaman Penting dalam Hidup Saya	Mengungkap Kembali perasaan lewat pengalaman hidup.	g. Pembukaan (5) h. <i>Ice Breaking</i> (10) i. Pengantar Pelatihan (15) j. Kegiatan Menulis (30) k. Refleksi (10) l. Penutup (5)	75 menit

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

BREAK (10 Menit)			
<b>Sesi 2</b>	Menggali Makna dari Pengalaman Sulit	Memahami perasaan dan pelajaran dari pengalaman sulit.	40 menit
<p style="text-align: center;"><b>HARI KEDUA</b></p>			
<b>Sesi 3</b>	Melihat Pengalaman dari Sudut Pandang yang Berbeda	Melihat pengalaman dengan cara pandang baru agar lebih kuat.	50 menit
BREAK (10 Menit)			
<b>Sesi 4</b>	Refleksi Diri dan Harapan untuk Masa Depan	Merenungkan perjalanan diri dan menuliskan harapan ke depan.	80 menit

Selanjutnya uraian kegiatan pada setiap sesi, sebagai berikut:

### 1. Sesi Pertama (Pengalaman Penting dalam Hidup Saya)

Tujuan : Mengungkap kembali perasaan lewat pengalaman hidup

Manfaat : Siswa mampu mengungkapkan perasaan lewat tulisan

Alat & Bahan : Lembar kerja, pulpen, timer, infokus

Langkah-Langkah (proses) : 75 menit

#### 1) Pembukaan (5 menit)

- Peneliti membuka sesi awal dengan memberi salam dan memperkenalkan diri serta tim peneliti yang beranggotakan eksperimenter dan observer.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peneliti juga menjelaskan singkat mengenai kontrak pelatihan yang akan dilaksanakan selama 2 hari.

- *Instruksi: “Assalamu’alaikum Wr.Wb, Selamat pagi, semuanya! Terima kasih telah bersedia berpartisipasi dalam pelatihan ini. Perkenalkan kembali nama saya [...], disini saya akan memperkenalkan sebentar tim peneliti yang akan berpartisipasi selama pelatihan yang akan berlangsung. Pertama, ada [...] selaku eksperimenter dalam pelatihan, dan ada [...] sebagai pembantu fasilitator pada penelitian ini. Sekian pembukaan singkat dari saya, selanjutnya akan dilanjutkan oleh eksperimenter.”*

## 2) *Ice Breaking* (10 menit)

- Eksperimenter mengambil alih sesi setelah sesi pembukaan. Eksperimenter memperkenalkan diri kembali seperti nama lengkap panggilan dan asal kepada peserta. Kemudian, dilanjutkan kegiatan permainan untuk mencairkan suasana, contohnya:
  - Peserta 1 mulai dengan kata pertama (misalnya: "Saya").
  - Peserta 2 menyambung kata yang sudah diucapkan dan menambahkan satu kata (misalnya: "Saya bahagia")
  - Peserta 3 melanjutkan kalimat yang sudah dibuat, menambahkan kata atau frasa baru (misalnya: "Saya bahagia karena")
  - Setiap peserta menyambung kata yang sudah ada dengan kalimat atau kata bebas selama 5 detik.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Lanjutkan bergiliran sampai ada peserta yang tidak bisa melanjutkan dalam waktu 5 detik.
- Akhiri permainan setelah semua peserta menyambung atau ada yang tidak bisa melanjutkan.

- *Instruksi: “Assalamu’alaikum Wr. Wb. Semuanya, perkenalkan saya [...] selaku eksperimenter pada pelatihan ini. Saya harap semuanya dapat berpartisipasi aktif serta dapat pemahaman baru terkait teknik expressive writing ini. Sebelum kita mulai pelatihan, kita akan melakukan ice breaking terlebih dahulu agar semuanya dapat lebih rileks. Permainannya itu adalah pada peserta pertama, akan memulai satu kata yang kemudian akan dilanjutkan dan ditambahkan ke peserta selanjutnya, (contoh: orang 1 ‘aku’, orang 2 ‘aku+bahagia, orang 3 ‘aku+bahagia+karena) apabila ada yang tidak dapat menjawab selama 5 detik, maka permainan berakhir.”*

### 3) Pengantar Pelatihan (15 menit)

- Eksperimenter menjelaskan kontrak pelatihan kepada peserta pelatihan berupa nama pelatihan, waktu, dan tujuan yang ingin dicapai setelah pelatihan, serta pembahasan singkat mengenai perilaku agresi sebagai materi pengantar di awal pelatihan.
- *Instruksi: “Sebelum memulai pelatihan hari ini, saya akan menjelaskan sedikit mengenai pelatihan yang akan kita laksanakan. Pelatihan yang akan kita lakukan adalah teknik expressive writing yang akan dilaksanakan selama 2 hari yaitu di tanggal 14 Juni dan 17 Juni 2025*



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan durasi pelatihan 50-85 menit. Jadi, akan dilaksanakan 2 sesi dalam 1 pertemuan, dan ada jeda selama 10 menit di antara 2 sesi untuk istirahat sebentar atau yang ingin ke toilet. Diharapkan setelah mendapatkan pelatihan ini peserta dapat melepaskan emosi melalui tulisan serta berpartisipasi aktif dalam menciptakan lingkungan yang lebih positif. Sebelum itu, kita akan membahas singkat mengenai materi pengantar di awal pelatihan.

Yang pertama, saya akan menjelaskan apa itu perilaku agresi. Perilaku agresi adalah perilaku atau kecenderungan perilaku yang dimaksudkan untuk menyebabkan cedera atau kerusakan kepada orang lain, baik secara fisik maupun psikologis, dengan maksud untuk mengekspresikan emosi negatif dan mencapai tujuan yang diinginkan. Kemudian, terdapat beberapa dimensi dari perilaku agresi tersebut, yaitu agresi fisik seperti memukul, menendang, mencubit, dsb., agresi verbal seperti mengumpat, menghina, dsb., kemarahan seperti rasa kecewa, frustrasi, dan ketidakpuasan, dan permusuhan seperti bermusuhan, kebencian, ingin menyakiti orang lain.

Baik, selanjutnya kita akan membahas tentang teknik expressive writing. Teknik ini yang akan kita terapkan pada sesi pelatihan kita selama 2 kali pertemuan. Expressive writing berfokus pada mengekspresikan emosi secara jujur dan terbuka dengan topik yang bersifat pribadi dan memiliki makna penting bagi dirinya. Kemudian, tujuan dari expressive writing adalah membantu pemahaman diri dan orang lain, mendorong



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*ekspresi dan meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan komunikasi dan relasi sosial, meredakan tekanan emosi berlebih, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tantangan. Baik, setelah kita mendapatkan materi pengantar pelatihan dan expressive writing tadi, apakah ada yang ingin ditanyakan? Jika tidak ada, kita mulai kegiatan menulis kita sesi ini.”*

#### 4) Kegiatan Menulis (30 menit)

- **Tema menyenangkan:** Peserta diminta menuliskan pengalaman dalam hidup mereka, dapat pengalaman yang menyenangkan yang meninggalkan kesan emosional kuat, tanpa perlu memikirkan tata bahasa.
- *Instruksi: “Pada sesi pertama ini, coba anda berpikir tentang pengalaman dalam hidup Anda yang paling membekas dalam hidup Anda, yaitu pengalaman yang menyenangkan atau bahagia, seperti Anda mendapatkan hadiah atas prestasi yang anda peroleh, ketika anda sedang liburan, atau sebagainya. Fokuslah pada apa yang terjadi, bagaimana perasaan Anda saat itu, dan mengapa pengalaman itu begitu berarti bagi Anda. Tulislah secara bebas tanpa perlu memikirkan ejaan atau tata bahasa (15 menit).”*
- **Tema menyakitkan:** Peserta diminta menuliskan pengalaman dalam hidup mereka, dapat pengalaman yang menyakitkan, yang meninggalkan kesan emosional kuat, tanpa perlu memikirkan tata bahasa.
- *“Nah, tadi sudah menuliskan yang menyenangkan, selanjutnya coba Anda berpikir tentang pengalaman yang paling membekas dalam hidup Anda,*



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*yaitu pengalaman yang kurang menyenangkan, menyedihkan, atau menegangkan, seperti ketika Anda dijahili oleh teman Anda atau dihina oleh teman, dan sebagainya. Tulislah secara bebas tanpa perlu memikirkan ejaan atau tata bahasa. Fokuslah pada apa yang terjadi, bagaimana perasaan Anda saat itu, dan mengapa pengalaman itu begitu berarti bagi Anda. Tulislah terus sampai ada aba-aba berhenti (15 menit).”*

#### 5) Refleksi (10 menit)

- Peserta membaca kembali tulisan mereka dan merenungkan perasaan yang muncul.
- *Instruksi: “Sekarang, Anda semua diminta baca kembali apa yang telah Anda tulis tentang pengalaman menyenangkan maupun menyakitkan tadi. Luangkan waktu sejenak untuk merenungkan apa yang Anda rasakan setelah menuliskannya. Lalu, sampaikan secara lisan, apa yang Anda rasakan setelah menuliskannya? Apakah ada emosi yang muncul kembali? Apakah Anda merasa lebih lega? Sampaikan secara jujur; cukup dua atau tiga kalimat yang menggambarkan perasaan Anda saat ini.”*

#### 6) Penutup (5 menit)

- Eksperimenter memberikan motivasi dan menyimpulkan sesi.
- *Instruksi: “Sesi ini, kalian telah mulai mengenali perasaan yang pernah muncul dalam hidup kalian. Sesi selanjutnya, kita akan melanjutkan dengan menggali lebih dalam pengalaman ini. Sebelum itu, kita akan break terlebih dahulu selama 10 menit.”*



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### 2. Sesi Kedua (Menggali Makna dari Pengalaman Sulit)

Tujuan : Memahami perasaan dan pelajaran dari pengalaman sulit

Manfaat : Siswa mampu memahami emosi dan belajar dari pengalaman sulit

Alat & Bahan : Lembar kerja, pulpen, timer, infokus

Langkah-Langkah (proses) : 40 menit

#### 1) Pembukaan (5 menit)

- Eksperimenter menjelaskan bahwa hari ini peserta akan mendalami pengalaman yang telah mereka tulis sebelumnya.
- *Instruksi: “Sesi selanjutnya ini, kita akan menggali lebih dalam perasaan yang telah kalian tulis. Kita akan mencoba memahami mengapa perasaan itu muncul dan bagaimana dampaknya terhadap diri kita.”*

#### 2) Kegiatan Menulis (20 menit)

- Peserta diminta mendalami pengalaman tidak menyenangkan yang pernah mereka alami, serta memahami dampak dan pelajaran yang dapat dipetik dari pengalaman tersebut.
- *Instruksi: “Pada sesi kedua ini, setelah mengetahui perasaan Anda, sekarang saatnya untuk mengungkapkannya lebih dalam. Coba pikirkan kembali pengalaman yang membuat Anda marah, sedih, kecewa, atau merasa terluka. Jelaskan bagaimana kejadian itu terjadi, apa yang Anda rasakan saat itu, dan bagaimana dampak dari pengalaman yang terjadi. Tulis dengan jujur dan terus terang. Jangan takut untuk menulis*

*semua perasaan Anda, sertaa tuliskan dengan bebas, jangan ada yang ditahan.”*

### 3) Refleksi (10 menit)

- Peserta membaca kembali tulisan mereka dan merenungkan perasaan yang muncul setelah menulisnya. Setelah itu, subjek juga diminta untuk mengungkapkan perasaan mereka setelah menulis di sesi 1 dan sesi 2.
- *Instruksi: “Sekarang, baca kembali tulisan Anda dan silahkan Anda renungkan perasaan setelah Anda menulisnya. Lalu, sampaikan secara lisan, Apakah ada sesuatu yang baru Anda sadari tentang perasaanmu?, Apakah Anda melihat pengalaman itu dengan cara yang berbeda sekarang?. Kemudian, sampaikan secara jujur, perasaan Anda setelah menulis di sesi 1 dan 2 hari ini. Sampaikan secara jujur, cukup dua atau tiga kalimat yang menggambarkan perasaan Anda saat ini.”*

### 4) Penutup (5 menit)

- Eksperimenter memberikan motivasi dan menyimpulkan sesi. Kemudian eksperimenter memberikan lembar penugasan untuk peserta kerjakan selama beberapa hari di rumah.
- *Instruksi: “Sebelum kita mengakhiri hari ini, diharapkan seluruh peserta dapat mengerjakan tugas harian untuk dirumah selama beberapa hari hingga kita bertemu kembali di sesi selanjutnya. Lembar penugasan nanti kalian dapat ambil di depan sebelum keluar ruangan. Dan pada pertemuan kedua, tolong semuanya dapat membawa kembali lembar tugasnya. Baik, hari ini kalian telah berhasil mengungkapkan*



*perasaan yang selama ini mungkin terpendam. Sesi selanjutnya, kita akan mencoba melihat pengalaman ini dari sudut pandang yang berbeda. Terima kasih semuanya telah berpartisipasi dalam sesi hari ini, sampai jumpa di sesi berikutnya!”*

### 3. Sesi Ketiga (Melihat Pengalaman dari Sudut Pandang yang Berbeda)

Tujuan : Melihat pengalaman dengan cara pandang baru agar lebih kuat

Manfaat : Siswa mendapatkan sudut pandang yang positif atas pengalaman yang telah dilalui

Alat & Bahan : Lembar kerja, pulpen, timer, lembar penugasan, infokus.

Langkah-Langkah (proses) : 50 menit

#### 1) Pembukaan (5 menit)

- Eksperimenter menjelaskan bahwa hari ini peserta akan menuliskan pengalaman dari sudut pandang berbeda.
- *Instruksi: “[eksperimenter membuka sesi dengan salam dan do’a] Selamat pagi semuanya telah bergabung kembali di sesi menulis pada hari ini. Pada hari ini kita juga akan melaksanakan 2 sesi dalam 1 pertemuan, dan ada jeda selama 10 menit di antara 2 sesi untuk istirahat sebentar atau yang ingin ke toilet. Hari ini, kita akan mereview tugas sebelum masuk ke sesi penulisan. Kita akan menuliskan topik pengalaman yang pernah Anda alami dan dilihat dari sudut pandang yang berbeda.”*

#### 2) Review Tugas (10 menit)

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Eksperimenter meminta peserta untuk dapat bercerita tentang pengalaman menulis selama beberapa hari di rumah.
- *Instruksi: “Kegiatan kita selanjutnya adalah review tugas selama beberapa hari di rumah. Apakah ada yang ingin berbagi pengalaman selama menulis di rumah? Seperti bagaimana perasaan sebelum dan sesudah menulis? Apakah ada yang mengalami kesulitan ketika menulis? Atau kapan dan suasana seperti apa kalian dapat menulis di rumah?”*

### 3) Kegiatan Menulis (20 menit)

- Peserta diminta menulis ulang pengalaman sebelumnya (dari sesi 2) dengan mencoba melihatnya dari perspektif berbeda dengan lebih objektif, positif, atau penuh empati.
- *Instruksi: “Sekarang, coba tulis kembali pengalaman emosional yang sudah Anda ceritakan sebelumnya di sesi 2, tapi dari sudut pandang yang berbeda. Dapat dari sudut pandang orang lain yang terlibat, dari ‘diri Anda yang lebih dewasa’. Apa yang berubah dari cara Anda memandang pengalaman itu? Apa makna baru yang dapat Anda temukan?”*

### 4) Refleksi (10 menit)

- Peserta membaca kembali tulisan mereka dan merenungkan perasaan yang muncul, serta mengungkapkan perasaan mereka setelah menulis di sesi 3



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- *Instruksi: “Sekarang, baca kembali pengalaman yang telah Anda tulis lalu renungkan dan sampaikan secara lisan perasaan Anda setelah menulisnya. Seperti, apa yang Anda rasakan setelah menuliskannya? Apakah Anda merasa lebih lega? Adakah bagian dari ketakutan tersebut yang anda Anda kendalikan? Kemudian, ungkapkan perasaan Anda setelah menulis di sesi 3 ini. Sampaikan secara jujur, cukup dua atau tiga kalimat yang menggambarkan perasaan Anda saat ini.”*

#### 5) Penutup (5 menit)

- Eksperimenter memberikan motivasi dan menyimpulkan sesi.
- *Instruksi: “Sesi ini, kalian telah menuliskan kembali suatu hal yang ditakutkan atau cemas, Sesi selanjutnya, kita akan menyimpulkan lebih dalam pengalaman ini. Sebelum itu, kita akan break terlebih dahulu selama 10 menit.”*

#### 4. Sesi Keempat (Refleksi Diri dan Harapan untuk Masa Depan)

Tujuan : Merenungkan perjalanan diri dan menuliskan harapan ke depan

Manfaat : Siswa mampu memahami diri dan menyusun harapan ke depan secara positif

Alat & Bahan : Lembar kerja, pulpen, timer, kartu emosi (contoh: bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut), infokus

Langkah-Langkah (proses) : 80 menit

##### 1) Pembukaan (5 menit)



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Eksperimenter menjelaskan bahwa sesi ini bertujuan untuk membantu peserta menutup pengalaman yang telah dituliskan dengan cara yang lebih positif dan sehat.
- *Instruksi: “Sesi ini, kita akan menyusun ulang pengalaman yang telah kalian tulis selama beberapa hari terakhir. Kita akan mencoba memahami bagaimana peristiwa ini telah memengaruhi kalian dan bagaimana kalian dapat mengambil pelajaran untuk menghadapi masa depan dengan lebih baik.”*

#### 2) Ice Breaking (10 menit)

- Permainan santai sebelum kegiatan menulis dimulai.

Contohnya:

- Peserta berdiri melingkar/berdiri di posisi tempat duduk masing-masing (menyesuaikan).
- Satu peserta dipilih secara acak untuk mengambil satu kartu emosi tanpa memberitahukan isinya kepada orang lain.
- Peserta tersebut memeragakan emosi tanpa berbicara (hanya dengan ekspresi wajah, gestur tubuh, atau tindakan).
- Peserta lain menebak emosi yang diperagakan. Peserta yang berhasil menebak dengan benar akan mendapat giliran berikutnya.
- *Instruksi: “Sebelum kita mulai menulis, mari kita lakukan permainan kecil. Saya akan memilih secara acak yang akan bermain pertama kali didepan. Nanti yang lainnya akan menebak gaya yang diperagakan”*

#### 3) Kegiatan Menulis (20 menit)



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Peserta menulis kembali pengalaman yang telah ditulis di sesi sebelumnya menjadi sebuah cerita bermakna
- *Instruksi: “Di sesi terakhir ini, renungkan perjalanan yang telah Anda tulis selama beberapa sesi sebelumnya. Renungkan kembali pengalaman yang pernah Anda alami sebelumnya. Kemudian, buatlah cerita bermakna dari pengalaman yang pernah anda alami. Ceritakan pelajaran dan hikmah yang dapat diambil, lalu bagaimana pengalaman itu membentuk diri Anda hari ini?. Apa harapan Anda ke depan? langkah apa yang dapat Anda lakukan untuk mencapainya? Tuliskan juga bagaimana Anda akan menghadapi emosi negatif di masa depan dengan cara yang lebih sehat dan tenang.”*

**4) Refleksi Menulis (10 menit)**

- Peserta membaca kembali tulisan mereka dan merenungkan perasaan yang muncul.
- *Instruksi: “Sekarang, baca kembali tulisan Anda lalu renungkan kemudian sampaikan secara lisan. Bagaimana perasaan Anda setelah menulisnya?. Apa yang Anda pelajari dari sesi ini? Apa satu harapan atau tujuan yang ingin Anda kejar? Langkah apa yang ingin Anda mulai?. Sampaikan secara jujur, cukup dua atau tiga kalimat yang menggambarkan perasaan Anda saat ini.”*

**5) Menulis Surat untuk Masa Depan (20 menit)**

- Eksperimenter meminta peserta untuk menuliskan surat untuk diri sendiri di masa depan.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- *Instruksi: “Selanjutnya, silahkan tuliskan surat untuk diri Anda sendiri di masa depan, mungkin 3-5 tahun dari sekarang. Anda dapat menceritakan siapa diri Anda hari ini, apa yang sudah Anda lalui, apa yang ingin Anda jaga di kehidupan sekarang, dan harapan seperti apa yang Anda inginkan untuk diri Anda di masa depan. Anda juga boleh menuliskan kalimat semangat untuk diri Anda di masa depan.”*

**6) Refleksi terkait Surat (10 menit)**

- Peserta menyampaikan secara lisan terkait harapan untuk masa depan.
- *Instruksi: “Selanjutnya, kita akan menyampaikan secara lisan dan singkat terkait apa saja yang Anda ceritakan atau harapan yang Anda tulis untuk masa depan. Sampaikan secara jujur, cukup dua atau tiga kalimat terkait apa yang telah Anda tulis.”*

**7) Penutup (5 menit)**

- Eksperimenter menyimpulkan sesi dan memberikan motivasi akhir kepada peserta.
- *Instruksi: “Hari ini, kalian telah menyelesaikan perjalanan expressive writing dengan menemukan cara yang lebih sehat untuk mengekspresikan emosi. Semoga ini menjadi langkah awal bagi kalian untuk lebih memahami diri sendiri dan mengelola emosi dengan lebih baik. Terima kasih sudah berpartisipasi selama pelatihan ini! Saya tutup pelatihan ini, Wassalamu’alaikum*

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Nama : .....

Hari/Tanggal : .....

### Penulisan Sesi Pertama

#### Petunjuk 1:

Tuliskan pengalaman yang paling membekas dalam hidup Anda., yaitu **pengalaman yang menyenangkan**, seperti Anda mendapatkan hadiah atas prestasi yang anda peroleh, ketika anda sedang liburan, atau sebagainya.

Fokuslah pada apa yang terjadi, bagaimana perasaan Anda saat itu, dan mengapa pengalaman itu begitu berarti bagi Anda. Tulislah secara bebas tanpa perlu memikirkan ejaan atau tata bahasa. Tulisan Anda akan dijamin kerahasiaannya dan tidak memengaruhi nilai akademik.

**Selamat mengerjakan!** 😊



#### Catatan Penting:

Jika Anda merasa tidak nyaman atau cemas, ambillah waktu sejenak untuk bernapas dengan tenang. Tulisan ini bersifat pribadi dan tidak akan dibagikan tanpa izin Anda. Gunakan lembar ini sebagai ruang untuk berbicara dengan diri Anda sendiri.



**Catatan Penting:**

Jika Anda merasa tidak nyaman atau cemas, ambillah waktu sejenak untuk bernapas dengan tenang. Tulisan ini bersifat pribadi dan tidak akan dibagikan tanpa izin Anda. Gunakan lembar ini sebagai ruang untuk berbicara dengan diri Anda sendiri.

2

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







**Catatan Penting:**

Jika Anda merasa tidak nyaman atau cemas, ambillah waktu sejenak untuk bernapas dengan tenang. Tulisan ini bersifat pribadi dan tidak akan dibagikan tanpa izin Anda. Gunakan lembar ini sebagai ruang untuk berbicara dengan diri Anda sendiri.

4

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Nama : .....

Hari/Tanggal : .....

### Penulisan Sesi Kedua

#### Petunjuk:

Tuliskan kembali **pengalaman yang menurut Anda tidak menyenangkan**, seperti marah, sedih, kecewa, atau merasa terluka. Kemudian **ceritakan lebih dalam tentang apa yang terjadi**. Jelaskan bagaimana kejadian itu terjadi, apa yang Anda rasakan saat itu, dan bagaimana dampak dari pengalaman yang terjadi.

Tulislah dengan jujur dan terus terang. Jangan takut untuk menulis semua perasaan Anda, serta tuliskan dengan bebas, jangan ada yang ditahan.

**Selamat mengerjakan!** 😊



#### Catatan Penting:

Jika Anda merasa tidak nyaman atau cemas, ambillah waktu sejenak untuk bernapas dengan tenang. Tulisan ini bersifat pribadi dan tidak akan dibagikan tanpa izin Anda. Gunakan lembar ini sebagai ruang untuk berbicara dengan diri Anda sendiri.



**Catatan Penting:**

Jika Anda merasa tidak nyaman atau cemas, ambillah waktu sejenak untuk bernapas dengan tenang. Tulisan ini bersifat pribadi dan tidak akan dibagikan tanpa izin Anda. Gunakan lembar ini sebagai ruang untuk berbicara dengan diri Anda sendiri.

6

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Nama : .....

Hari/Tanggal : .....

### Penulisan Sesi Ketiga

#### Petunjuk:

Tuliskan kembali pengalaman yang telah Anda tulis di sesi 2 sebelumnya, namun lihatlah dari sudut pandang berbeda. Misalnya, dari sudut pandang orang lain yang terlibat, dari 'diri Anda yang lebih dewasa'. Apa yang berubah dari cara Anda memandang pengalaman itu? Apa makna baru yang bisa Anda temukan?

Tulislah dengan perasaan yang jujur. Tulisan Anda akan dijamin kerahasiaannya dan tidak memengaruhi nilai akademik.

Selamat mengerjakan! 😊



#### Catatan Penting:

Jika Anda merasa tidak nyaman atau cemas, ambillah waktu sejenak untuk bernapas dengan tenang. Tulisan ini bersifat pribadi dan tidak akan dibagikan tanpa izin Anda. Gunakan lembar ini sebagai ruang untuk berbicara dengan diri Anda sendiri.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


**Catatan Penting:**

Jika Anda merasa tidak nyaman atau cemas, ambillah waktu sejenak untuk bernapas dengan tenang. Tulisan ini bersifat pribadi dan tidak akan dibagikan tanpa izin Anda. Gunakan lembar ini sebagai ruang untuk berbicara dengan diri Anda sendiri.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Nama : .....

Hari/Tanggal : .....

### Penulisan Sesi Keempat

#### Petunjuk:

Sesi terakhir ini, renungkan kembali pengalaman yang pernah Anda alami sebelumnya. Kemudian, buatlah cerita bermakna dari pengalaman yang pernah anda alami. Ceritakan pelajaran dan hikmah yang dapat diambil, lalu bagaimana pengalaman itu membentuk diri Anda hari ini?. Apa harapan Anda ke depan? langkah apa yang dapat Anda lakukan untuk mencapainya? Tuliskan juga bagaimana Anda akan menghadapi emosi negatif di masa depan dengan cara yang lebih sehat dan tenang.

Tulislah dengan perasaan yang jujur. Tulisan Anda akan dijamin kerahasiaannya dan tidak memengaruhi nilai akademik.

Selamat mengerjakan! 😊



#### Catatan Penting:

Jika Anda merasa tidak nyaman atau cemas, ambillah waktu sejenak untuk bernapas dengan tenang. Tulisan ini bersifat pribadi dan tidak akan dibagikan tanpa izin Anda. Gunakan lembar ini sebagai ruang untuk berbicara dengan diri Anda sendiri.



**Catatan Penting:**

Jika Anda merasa tidak nyaman atau cemas, ambillah waktu sejenak untuk bernapas dengan tenang. Tulisan ini bersifat pribadi dan tidak akan dibagikan tanpa izin Anda. Gunakan lembar ini sebagai ruang untuk berbicara dengan diri Anda sendiri.

10

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

★ Nama : .....

Hari/Tanggal : .....

## SURAT UNTUK MASA DEPAN

Selamat! Anda telah menyelesaikan sesi terakhir menulis. Sebelum menyimpan tulisan Anda untuk sesi ini, Tulislah surat untuk diri Anda sendiri di masa depan!

Tulislah sebuah surat untuk diri Anda sendiri 3-5 tahun dari sekarang. Dalam surat ini, Anda bisa menceritakan siapa diri Anda hari ini, apa yang sudah Anda lalui, apa yang ingin Anda jaga di kehidupan sekarang, dan harapan seperti apa yang Anda inginkan untuk diri Anda di masa depan. Anda juga boleh menuliskan kalimat semangat untuk diri Anda di masa depan.

Jadikan surat ini sebagai pesan yang penuh makna, dari hati Anda hari ini untuk diri Anda di masa depan 😊



☺ TERIMA KASIH ☺

11



A large rectangular area with a light beige background and horizontal ruling lines, intended for writing an answer.

© TERIMA KASIH ©



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Lembar Penugasan Harian

# TEKNIK EXPRESSIVE WRITING



Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

# HARI PERTAMA

Hari/Tanggal : \_\_\_\_\_

Tempat : \_\_\_\_\_

## A. SELF MONITORING

### Petunjuk Penulisan :

Di bawah ini terdapat lembar monitoring harian!  
 Silakan isi dengan memberi tanda centang (✓) pada kotak (ya/tidak) di samping setiap pernyataan yang sesuai dengan kondisi Anda hari ini. **Isilah dengan jujur**, sesuai dengan apa yang benar-benar Anda lakukan. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Seluruh jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan diberikan kepada pihak lain.

Selamat mengerjakan! 😊

No	PERNYATAAN	Ya	Tidak
1	Saya merasa ingin memukul, menendang, mencubit, atau melakukan kekerasan fisik pada seseorang		
2	Saya membanting barang atau melakukan tindakan fisik karena emosi		
3	Saya menyentuh orang lain secara kasar saat marah (mendorong, menarik, dan lainnya)		
4	Saya merasa ingin menyakiti seseorang secara fisik meski hanya dalam pikiran		
5	Saya membentak atau berteriak saat marah		
6	Saya berkata kasar, mengumpat, atau memaki karena kesal		
7	Saya mengejek, menghina, atau menggunakan kata-kata yang menyakitkan pada orang lain, baik langsung maupun tidak langsung		
8	Saya mengeluarkan komentar yang menyindir atau merendahkan orang lain		
9	Saya merasa sangat kesal, kecewa, atau marah terhadap sesuatu atau seseorang hari ini		
10	Saya merasa cepat emosi karena hal kecil		
11	Saya merasa ingin melampiaskan perasaan marah saya, meski tidak tahu caranya		
12	Saya merasa frustrasi karena ada hal yang tidak berjalan sesuai harapan		
13	Saya menghindari atau mengabaikan orang lain karena kesal		
14	Saya merasa benci atau tidak suka hanya karena melihat atau mendengar orang lain		
15	Saya tidak ingin berbicara atau berinteraksi dengan siapa pun		
16	Saya merasa malas bergaul dan ingin sendiri saja karena suasana hati saya		





### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. JURNAL HARIAN

### Petunjuk Penulisan :

Di bawah ini terdapat lembar catatan!

Tulislah kegiatan Anda hari ini dalam bentuk cerita. Ceritakan apa saja yang Anda alami hari ini, bagaimana perasaan Anda saat menjalani hari tersebut, dan jika ada hal yang membuat Anda merasa tidak nyaman, sedih, kesal, atau bingung, Anda boleh menuliskannya juga.

Tulislah menggunakan kata-kata sendiri, karena tidak ada tulisan benar atau salah.

Pilihlah salah satu gambar yang sesuai dengan perasaan Anda hari ini!





A large teal-colored writing area with horizontal lines for text entry.

Pilihlah salah satu gambar yang sesuai dengan perasaan Anda hari ini!



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HARI KEDUA

Hari/Tanggal : \_\_\_\_\_

Tempat : \_\_\_\_\_

### A. SELF MONITORING

#### Petunjuk Penulisan :

Di bawah ini terdapat lembar monitoring harian!  
Silakan isi dengan memberi tanda centang (✓) pada kotak (ya/tidak) di samping setiap pernyataan yang sesuai dengan kondisi Anda hari ini. **Isilah dengan jujur**, sesuai dengan apa yang benar-benar Anda lakukan. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Seluruh jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan diberikan kepada pihak lain.

Selamat mengerjakan! 🍀

No	PERNYATAAN	Ya	Tidak
1	Saya merasa ingin memukul, menendang, mencubit, atau melakukan kekerasan fisik pada seseorang		
2	Saya membanting barang atau melakukan tindakan fisik karena emosi		
3	Saya menyentuh orang lain secara kasar saat marah (mendorong, menarik, dan lainnya)		
4	Saya merasa ingin menyakiti seseorang secara fisik meski hanya dalam pikiran		
5	Saya membentak atau berteriak saat marah		
6	Saya berkata kasar, mengumpat, atau memaki karena kesal		
7	Saya mengejek, menghina, atau menggunakan kata-kata yang menyakitkan pada orang lain, baik langsung maupun tidak langsung		
8	Saya mengeluarkan komentar yang menyindir atau merendahkan orang lain		
9	Saya merasa sangat kesal, kecewa, atau marah terhadap sesuatu atau seseorang hari ini		
10	Saya merasa cepat emosi karena hal kecil		
11	Saya merasa ingin melampiaskan perasaan marah saya, meski tidak tahu caranya		
12	Saya merasa frustrasi karena ada hal yang tidak berjalan sesuai harapan		
13	Saya menghindari atau mengabaikan orang lain karena kesal		
14	Saya merasa benci atau tidak suka hanya karena melihat atau mendengar orang lain		
15	Saya tidak ingin berbicara atau berinteraksi dengan siapa pun		
16	Saya merasa malas bergaul dan ingin sendiri saja karena suasana hati saya		





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. JURNAL HARIAN

### Petunjuk Penulisan :

Di bawah ini terdapat lembar catatan!

Tulislah kegiatan Anda hari ini dalam bentuk cerita. Ceritakan apa saja yang Anda alami hari ini, bagaimana perasaan Anda saat menjalani hari tersebut, dan jika ada hal yang membuat Anda merasa tidak nyaman, sedih, kesal, atau bingung, Anda boleh menuliskannya juga.

Tulislah menggunakan kata-kata sendiri, karena tidak ada tulisan benar atau salah.

Pilihlah salah satu gambar yang sesuai dengan perasaan Anda hari ini!





A large green rectangular area with horizontal lines for writing, intended for a journal entry.

Pilihlah salah satu gambar yang sesuai dengan perasaan Anda hari ini!



© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

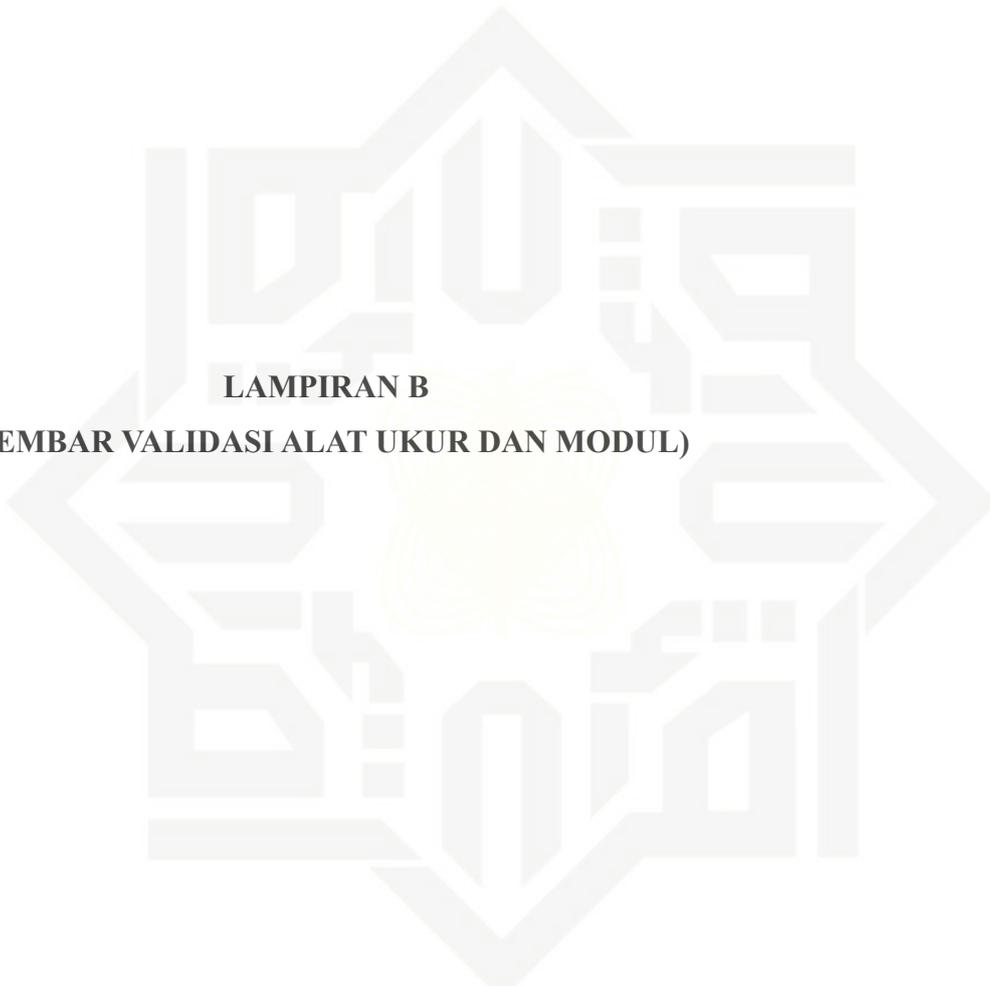
Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**LAMPIRAN B**  
**(LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR DAN MODUL)**

UIN SUSKA RIAU

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### LEMBAR VALIDASI SKALA PERILAKU AGRESI (VALIDATOR DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI)

#### 1. Definisi Operasional

Perilaku agresi adalah suatu perilaku atau kecenderungan perilaku yang dilakukan oleh siswa dengan berniat menyakiti atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikologis sehingga merugikan atau merendahkan orang lain untuk mengekspresikan perasaan negatifnya.

Alat ukur yang digunakan adalah skala perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992) yang terdiri dari 30 item yang mengacu pada empat dimensi: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan.

#### 2. Skala yang Digunakan

- ( ) Buat sendiri
- ( ) Terjemahan
- ( ) Modifikasi
- (✓) Adaptasi

#### 3. Jumlah Pernyataan (aitem)

30 aitem

#### 4. Format Respon

- a. Sangat Jarang (SJ)
- b. Jarang (J)
- c. Kadang-kadang (KK)
- d. Sering (S)
- e. Sangat Sering (SS)

#### 5. Penilaian setiap Item

Pada bagian ini saya memohon kepada Ibu/Bapak agar bersedia memberikan penilaian pada setiap pernyataan yang ada di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *expressive writing* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa SMAN Z Pekanbaru.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ibu/Bapak dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan menilai salah satu dari alternatif yang disediakan yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR) Untuk jawaban yang dipilih mohon Ibu/Bapak memberi tanda *checklist* (✓) pada kolom yang disediakan.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban		
		Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan
1	Sesekali saya tidak bisa mengendalikan keinginan untuk menyerang orang lain.	✓		

Jika Ibu/Bapak menilai bahan aitem tersebut relevan dengan indikatornya tanda *checklist* (✓) pada relevan. Demikian seterusnya untuk semua aitem

**LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR**  
(SKALA PERILAKU AGRESI)

Dimensi	Indikator	No	Pernyataan	Pilihan jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Agresi Fisik (Physical Aggression)	Kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan	2	Saya tidak bisa menahan diri untuk memukul orang yang suka mengusik saya.	✓			
		7	Saya sering terlibat perkelahian.	✓			
		17	Setiap kali muncul keinginan untuk memukul seseorang, saya selalu memikirkan akibat dan dampak dari perbuatan tersebut.	✓			
		20	Terkadang saya harus menggunakan kekerasan demi mempertahankan hak-hak saya.	✓			
		23	Ketika ada orang yang memanggil saya dengan nama orang tua, saya akan memukulnya.	✓			
Agresi Verbal (Verbal Aggression)	Kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal	3	Saya sering berteriak kepada teman ketika merasa jengkel.	✓			
		10	Ketika teman memancing anarah saya, saya membalas dengan kata-kata yang membuatnya sakit hati.	✓			
		13	Jika ada orang yang membentak saya, maka saya tidak segan-segan berbalik membentaknya.	✓			
		14	Saya tidak segan-segan mecaci-maki orang yang	✓			

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			telah menjelek-jelekkan saya.				
		15	Saya mencaci-maki orang yang membuat saya marah.	✓			
		22	Saat ada hal yang tidak berjalan sesuai keinginan saya, saya akan mengumpat.	✓			
		28	Ketika saya disalahkan, kadang saya merasa sangat marah dan akhirnya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang tersebut.	✓			
Kemarahan ( <i>Anger</i> )	Perasaan emosi yang kuat dan negatif, seringkali dipicu oleh ketidakpuasan, frustrasi, atau rasa ketidakadilan	4	Saya mampu mengendalikan amarah saya.	✓			
		5	Saya terkadang merasa mudah marah.	✓			
		11	Ketika frustrasi saya merasa mudah marah sehingga melampiaskannya kepada orang sekitar.	✓			
		18	Saya sulit mengendalikan diri ketika marah.	✓			
		29	Saya merasa kesulitan dalam mengendalikan amarah	✓			
Permusuhan ( <i>Hostility</i> )	Sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain	1	Ketika orang memandang saya, saya merasa mereka sedang menjelek saya.	✓			
		6	Saya sering berdebat ketika orang lain tidak setuju dengan pendapat saya.	✓			
		8	Saya senang melihat teman dalam kesulitan.	✓			

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9	Saya merasa hidup saya terasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain.	✓			
12	Dalam keadaan apapun, saya selalu bersyukur atas apa yang menimpa saya.	✓			
16	Saya suka menyembunyikan barang teman agar ia kesusahan dalam menemukan barangnya.	✓			
19	Saya merasa cemburu melihat teman-teman lebih pintar dari saya.	✓			
21	Saya merasa curiga ketika orang berperilaku baik kepada saya.	✓			
24	Saya memiliki sifat yang pemaaf.	✓			
25	Saya sangat suka mengganggu teman.	✓			
26	Kadang-kadang saya merasa sangat kesal apabila ditegur oleh pengasuh.	✓			
27	Saya tidak pernah berfikir negatif terhadap orang lain.	✓			
30	Saya merasa senang ketika melihat orang yang sering mengganggu saya dalam kesusahan.	✓			



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

.....  
*sesuai*  
 .....

2. Bahasa:

.....  
*sesuai*  
 .....

3. Jumlah Item:

.....  
*sesuai*  
 .....

#### Pernyataan/ Saran

#### Simpulan

Berdasarkan penilaian tersebut, disimpulkan bahwa skala ini

<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan
<input type="checkbox"/>	Layak setelah dilakukan perbaikan
<input type="checkbox"/>	Belum layak

Pekanbaru, 12 Maret 2025

Validator

*Ht-ky*

(Drs. Cipto Hadi, M.Pd.)

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR VALIDASI SKALA PERILAKU AGRESI  
(VALIDATOR DOSEN NARASUMBER)**
**1. Definisi Operasional**

Perilaku agresi adalah suatu perilaku atau kecenderungan perilaku yang dilakukan oleh siswa dengan bermiat menyakiti atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikologis sehingga merugikan atau merendahkan orang lain untuk mengekspresikan perasaan negatifnya.

Alat ukur yang digunakan adalah skala perilaku agresi dari Muchramati (2024) yang merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992) yang terdiri dari 30 item yang mengacu pada empat dimensi: agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan.

**2. Skala yang Digunakan**

- ( ) Buat sendiri
- ( ) Terjemahan
- ( ) Modifikasi
- ( ✓ ) Adaptasi

**3. Jumlah Pernyataan (aitem)**

30 aitem

**4. Format Respon**

- a. Sangat Jarang (SJ)
- b. Jarang (J)
- c. Kadang-kadang (KK)
- d. Sering (S)
- e. Sangat Sering (SS)

**5. Penilaian setiap Item**

Pada bagian ini saya memohon kepada Ibu/Bapak agar bersedia memberikan penilaian pada setiap pernyataan yang ada di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *expressive writing* terhadap penurunan perilaku agresi pada siswa SMAN Z Pekanbaru.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ibu/Bapak dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan menilai salah satu dari alternatif yang disediakan yaitu Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih mohon Ibu/Bapak memberi tanda *checklist* (✓) pada kolom yang disediakan.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban		
		Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan
1	Sesekali saya tidak bisa mengendalikan keinginan untuk menyerang orang lain.	✓		

Jika Ibu/Bapak menilai bahan aitem tersebut relevan dengan indikatornya tanda *checklist* (✓) pada relevan. Demikian seterusnya untuk semua aitem.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

 LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR  
 (SKALA PERILAKU AGRESI)

Dimensi	Indikator	No	Pernyataan	Pilihan jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Agresi Fisik (Physical Aggression)	Kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai ekspresi kemarahan	2	Saya tidak bisa menahan diri untuk memukul orang yang suka mengusik saya.	✓			
		7	Saya sering terlibat perkelahian.	✓			
		17	Setiap kali muncul keinginan untuk memukul seseorang, saya selalu memikirkan akibat dan dampak dari perbuatan tersebut	✓			
		20	Terkadang saya harus menggunakan kekerasan demi mempertahankan hak-hak saya.	✓			
		23	Ketika ada orang yang memanggil saya dengan nama orang tua, saya akan memukulnya.	✓			
Agresi Verbal (Verbal Aggression)	Kecenderungan untuk menyerang individu dengan memberikan stimulus yang merugikan dan menyakiti secara verbal	3	Saya sering berteriak kepada teman ketika merasa jengkel.	✓			
		10	Ketika teman memancing amarah saya, saya membalas dengan kata-kata yang membuatnya sakit hati.	✓			
		13	Jika ada orang yang membentak saya, maka saya tidak segan-segan berbalik membentaknya.	✓			
		14	Saya tidak segan-segan mecaci-maki orang yang	✓			

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		telah menjelek-jelekkkan saya.				
		15 Saya mencaci-maki orang yang membuat saya marah	✓			
		22 Saat ada hal yang tidak berjalan sesuai keinginan saya, saya akan mengumpat	✓			
		28 Ketika saya disalahkan, kadang saya merasa sangat marah dan akhirnya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang tersebut.	✓			
Kemarahan ( <i>Anger</i> )	Perasaan emosi yang kuat dan negatif, seringkali dipicu oleh ketidakpuasan, frustrasi, atau rasa ketidakadilan	4 Saya mampu mengendalikan amarah saya.	✓			
		5 Saya terkadang merasa mudah marah	✓			
		11 Ketika frustrasi saya merasa mudah marah sehingga melampiaskannya kepada orang sekitar	✓			
		18 Saya sulit mengendalikan diri ketika marah	✓			
		29 Saya merasa kesulitan dalam mengendalikan amarah	✓			
Permusuhan ( <i>Hostility</i> )	Sikap atau perasaan yang negatif dan antagonis terhadap orang lain	1 Ketika orang memandang saya, saya merasa mereka sedang menjelek saya.	✓			
		6 Saya sering berdebat ketika orang lain tidak setuju dengan pendapat saya.	✓			
		8 Saya senang melihat teman dalam kesulitan.	✓			

9	Saya merasa hidup saya terasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain.	✓			
12	Dalam keadaan apapun, saya selalu bersyukur atas apa yang menimpa saya	✓			
16	Saya suka menyembunyikan barang teman agar ia kesusahan dalam menemukan barangnya.	✓			
19	Saya merasa cemburu melihat teman-teman lebih pintar dari saya.	✓			
21	Saya merasa curiga ketika orang berperilaku baik kepada saya.	✓			
24	Saya memiliki sifat yang pemaaf.	✓			
25	Saya sangat suka mengganggu teman.	✓			
26	Kadang-kadang saya merasa sangat kesal apabila ditegur oleh pengasuh.	✓			
27	Saya tidak pernah berfikir negatif terhadap orang lain.	✓			
30	Saya merasa senang ketika melihat orang yang sering mengganggu saya dalam kesusahan.	✓			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

ckp sesuai

2. Bahasa:

sesuai

3. Jumlah Item:

dukuh

## Pernyataan/ Saran

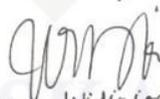
## Simpulan

Berdasarkan penilaian tersebut, disimpulkan bahwa skala ini

<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan
<input type="checkbox"/>	Layak setelah dilakukan perbaikan
<input type="checkbox"/>	Belum layak

Pekanbaru, 12 Maret 2025

Validator

  
(Yuli Widiningsih, M.Psi, Psikolog)

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### LEMBAR VALIDASI MODUL TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK SISWA SMA

#### (VALIDATOR DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI)

Nama Validator : Drs. Cepto Hndi, M.Pd.  
 NIDN/NIP/NIY : 196909081998021001  
 Jabatan : Dosen Pembimbing  
 Instansi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
 Hari dan tanggal Validasi : Rabu / 12 Maret 2025

#### A. Tujuan

Instrumen ini digunakan untuk menilai dan mengukur validitas produk atau media yang dikembangkan. Produk atau media tersebut berupa modul teknik *expressive writing* yang dirancang sebagai bahan pembelajaran untuk siswa SMA di SMAN Z Pekanbaru. Instrumen validasi ini disusun berdasarkan pernyataan-pernyataan yang dirumuskan dalam lembar instrumen penelitian. Instrumen ini dikembangkan dengan mengacu pada aspek-aspek yang relevan dengan standar yang harus dipenuhi oleh suatu produk atau media.

#### B. Petunjuk Validasi

1. Mohon Bapak/Ibu melakukan penilaian pada butir-butir pernyataan sesuai dengan komponen dan penjabaran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan penilaian dalam memvalidasi butir-butir pernyataan.
2. Berikanlah penilaian pada kolom validasi terhadap pertanyaan sesuai dengan aspek yang dinilai dengan kriteria sebagai berikut:
  - a. Nilai 5 untuk kriteria **Sangat Baik** (tidak perlu direvisi)
  - b. Nilai 4 untuk kriteria **Baik** (sedikit revisi)
  - c. Nilai 3 untuk kriteria **Cukup Baik** (direvisi secukupnya)

- d. Nilai 2 untuk kriteria **Kurang Baik** (banyak yang direvisi)
  - e. Nilai 1 untuk kriteria **Sangat Tidak Baik** (harus di rancang ulang)
3. Penilaian dapat dilakukan dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai
  4. Setiap kolom mohon di isi sebagai penilaian. Apabila terdapat ketidaksesuaian atau kekurangan dalam rumusan pernyataan dan produk modul yang divalidasi, mohon untuk menuliskan saran pada kolom yang telah disediakan.
  5. Atas kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi lembar validasi ini, saya sampaikan terimakasih.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Instrumen Penilaian

## Dosen Pembimbing

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Media yang akan digunakan dalam modul bermanfaat					✓
2.	Materi pada modul tepat digunakan dalam teknik <i>expressive writing</i>					✓
3.	Modul tepat digunakan dalam pembelajaran					✓
4.	Ukuran dan jenis huruf yang terdapat dalam modul yang akan digunakan dalam media pembelajaran mudah dibaca					✓
5.	Media dirancang sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan peserta didik					✓
6.	Modul menyajikan tujuan teknik yang jelas dan terarah					✓
7.	Penerapan modul dapat membuat peserta didik menjadi antusias dalam mengikuti teknik <i>expressive writing</i>					✓
8.	Modul teknik <i>expressive writing</i> membantu peserta didik memahami materi secara interaktif					✓
9.	Komponen modul teknik <i>expressive writing</i> disajikan secara sistematis					✓
10.	Modul teknik <i>expressive writing</i> memenuhi kriteria kreatif dan dinamis					✓
11.	Penerapan modul teknik <i>expressive writing</i> membuat peserta didik mudah dalam memahami materi yang disampaikan					✓
12.	Penerapan modul teknik <i>expressive writing</i> membuat peserta didik bisa fokus saat belajar					✓
13.	Media mendukung peserta didik untuk belajar secara mandiri					✓

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Keterangan:

- 1 = Sangat tidak baik (harus diulang)  
 2 = Kurang baik (banyak direvisi)  
 3 = Cukup baik (direvisi secukupnya)  
 4 = Baik (sedikit direvisi)  
 5 = Sangat baik (tidak perlu direvisi)

## Pernyataan/ Saran

<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan
<input type="checkbox"/>	Layak setelah dilakukan perbaikan
<input type="checkbox"/>	Belum layak

Pekanbaru, 12... Maret... 2025

Validator

  
 (Drs. Apto Hadi, M.Bi.)

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR VALIDASI MODUL TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK  
SISWA SMA**

**(VALIDATOR DOSEN NARASUMBER)**

Nama Validator : Yuli Widiningrih, M.Pi, Psikolog  
 NIDN/NIP/NIY : 2019071601 / 197607192007102004  
 Jabatan : Dosen Narasumber  
 Instansi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
 Hari dan tanggal Validasi : Rabu 12 Maret 2025

**A. Tujuan**

Instrumen ini digunakan untuk menilai dan mengukur validitas produk atau media yang dikembangkan. Produk atau media tersebut berupa modul teknik *expressive writing* yang dirancang sebagai bahan pembelajaran untuk siswa SMA di SMAN Z Pekanbaru. Instrumen validasi ini disusun berdasarkan pernyataan-pernyataan yang dirumuskan dalam lembar instrumen penelitian. Instrumen ini dikembangkan dengan mengacu pada aspek-aspek yang relevan dengan standar yang harus dipenuhi oleh suatu produk atau media.

**B. Petunjuk Validasi**

1. Mohon Bapak/Ibu melakukan penilaian pada butir-butir pernyataan sesuai dengan komponen dan penjabaran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan penilaian dalam memvalidasi butir-butir pernyataan.
2. Berikanlah penilaian pada kolom validasi terhadap pertanyaan sesuai dengan aspek yang dinilai dengan kriteria sebagai berikut:
  - a. Nilai 5 untuk kriteria **Sangat Baik** (tidak perlu direvisi)
  - b. Nilai 4 untuk kriteria **Baik** (sedikit revisi)
  - c. Nilai 3 untuk kriteria **Cukup Baik** (direvisi secukupnya)

UIN SUSKA RIAU

- d. Nilai 2 untuk kriteria **Kurang Baik** (banyak yang direvisi)
  - e. Nilai 1 untuk kriteria **Sangat Tidak Baik** (harus di rancang ulang)
3. Penilaian dapat dilakukan dengan cara memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai
  4. Setiap kolom mohon di isi sebagai penilaian. Apabila terdapat ketidaksesuaian atau kekurangan dalam rumusan pernyataan dan produk modul yang divalidasi, mohon untuk menuliskan saran pada kolom yang telah disediakan.
  5. Atas kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi lembar validasi ini, saya sampaikan terimakasih.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Instrumen Penilaian

## Dosen Narasumber

No	Aspek yang dinilai	Skala penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Media yang akan digunakan dalam modul bermanfaat					✓
2.	Materi pada modul tepat digunakan dalam teknik <i>expressive writing</i>					✓
3.	Modul tepat digunakan dalam pembelajaran					✓
4.	Ukuran dan jenis huruf yang terdapat dalam modul yang akan digunakan dalam media pembelajaran mudah dibaca					✓
5.	Media dirancang sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan peserta didik					✓
6.	Modul menyajikan tujuan teknik yang jelas dan terarah					✓
7.	Penerapan modul dapat membuat peserta didik menjadi antusias dalam mengikuti teknik <i>expressive writing</i>					✓
8.	Modul teknik <i>expressive writing</i> membantu peserta didik memahami materi secara interaktif					✓
9.	Komponen modul teknik <i>expressive writing</i> disajikan secara sistematis					✓
10.	Modul teknik <i>expressive writing</i> memenuhi kriteria kreatif dan dinamis					✓
11.	Penerapan modul teknik <i>expressive writing</i> membuat peserta didik mudah dalam memahami materi yang disampaikan					✓
12.	Penerapan modul teknik <i>expressive writing</i> membuat peserta didik bisa fokus saat belajar					✓
13.	Media mendukung peserta didik untuk belajar secara mandiri					✓

9	Saya merasa hidup saya terasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain.	✓			
12	Dalam keadaan apapun, saya selalu bersyukur atas apa yang menimpa saya	✓			
16	Saya suka menyembunyikan barang teman agar ia kesusahan dalam menemukan barangnya.	✓			
19	Saya merasa cemburu melihat teman-teman lebih pintar dari saya.	✓			
21	Saya merasa curiga ketika orang berperilaku baik kepada saya.	✓			
24	Saya memiliki sifat yang pemaaf.	✓			
25	Saya sangat suka mengganggu teman.	✓			
26	Kadang-kadang saya merasa sangat kesal apabila ditegur oleh pengasuh.	✓			
27	Saya tidak pernah berfikir negatif terhadap orang lain.	✓			
30	Saya merasa senang ketika melihat orang yang sering mengganggu saya dalam kesusahan.	✓			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Keterangan:

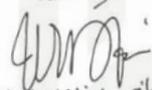
- 1 = Sangat tidak baik (harus diulang)
- 2 = Kurang baik (banyak direvisi)
- 3 = Cukup baik (direvisi secukupnya)
- 4 = Baik (sedikit direvisi)
- 5 = Sangat baik (tidak perlu direvisi)

## Pernyataan/ Saran

✓	Layak digunakan
	Layak setelah dilakukan perbaikan
	Belum layak

Pekanbaru, 12 Maret 2025

Validator



(Yuli Widiningrith, M.Psi, Psikolog)

UIN SUSKA RIAU



LAMPIRAN C  
(TABULASI DATA *TRY OUT*)

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### TABULASI DATA SKALA (TRY OUT)

No	Pernyataan (No Item)																														Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	4	3	5	1	3	4	1	1	3	3	4	1	5	4	3	1	1	4	3	2	2	1	3	1	3	1	3	1	4	1	76	
2	3	3	5	2	3	3	2	1	3	3	2	3	4	4	2	4	1	2	2	2	3	2	2	1	5	5	3	2	3	5	85	
3	4	2	3	2	3	1	1	1	3	1	3	4	4	1	1	2	1	5	5	1	5	2	1	3	3	1	3	2	3	3	74	
4	4	1	2	3	3	2	1	1	3	2	2	3	3	3	3	4	1	2	4	3	2	3	3	1	3	2	4	3	2	3	76	
5	2	1	2	3	4	2	1	1	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	1	3	3	1	3	2	1	3	2	2	1	62	
6	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	2	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	4	1	1	3	58	
7	1	2	4	1	2	4	1	1	1	2	2	4	5	4	4	4	2	2	1	4	1	1	5	4	1	1	2	2	1	2	71	
8	4	5	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	5	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	84	
9	3	2	2	3	3	2	1	5	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	5	2	3	1	5	3	2	1	4	2	2	2	67	
10	3	2	4	2	5	3	2	1	4	4	5	4	4	4	2	2	2	5	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	1	5	2	88
11	3	3	4	3	4	3	2	1	3	2	2	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	66	
12	1	1	1	4	2	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	43	
13	2	2	3	2	3	1	1	1	3	1	2	3	3	2	2	1	2	4	3	1	3	1	2	3	2	1	4	1	4	1	64	
14	3	5	5	3	4	3	3	3	3	4	1	1	5	5	4	3	1	4	3	4	2	3	4	1	3	3	3	3	3	4	96	
15	2	2	3	3	4	4	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	3	3	1	3	2	1	2	3	2	4	2	2	1	63	
16	3	2	2	5	5	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	62	



17	4	1	3	2	3	3	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	4	1	4	1	3	1	<b>65</b>
18	3	3	2	3	5	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	3	1	3	1	2	1	<b>65</b>
19	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	1	<b>70</b>
20	3	4	1	3	3	2	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	<b>60</b>
21	3	1	3	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	1	1	3	1	3	2	2	1	<b>51</b>
22	2	2	2	1	5	2	1	1	3	2	3	2	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	2	1	5	1	4	4	3	2	<b>80</b>
23	1	1	1	4	5	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	<b>47</b>
24	3	2	2	3	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	4	2	3	2	1	2	2	2	4	3	3	2	<b>70</b>
25	2	2	3	4	5	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	<b>61</b>
26	3	2	3	3	4	2	1	1	2	2	4	3	3	5	2	4	5	4	4	5	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	<b>81</b>
27	1	1	1	3	4	3	1	1	3	2	2	1	4	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	4	1	3	1	<b>56</b>
28	3	2	5	3	2	3	1	1	3	4	3	3	5	5	3	1	5	5	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	<b>87</b>
29	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	<b>72</b>
30	4	1	1	2	2	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	5	4	1	1	4	4	1	2	4	1	5	3	4	3	<b>68</b>
31	3	5	3	2	5	5	1	1	2	5	1	3	3	2	2	2	4	2	3	5	3	3	3	1	2	2	5	1	3	3	<b>85</b>
32	2	3	2	4	4	1	1	1	3	3	1	1	2	4	3	1	1	2	3	1	1	1	3	1	3	1	5	1	1	2	<b>62</b>
33	2	3	3	1	1	1	1	1	5	4	1	4	5	5	2	3	1	3	1	1	5	3	1	1	3	1	1	5	3	1	<b>72</b>
34	2	5	5	5	2	4	1	3	3	3	5	5	2	3	4	3	1	1	4	3	2	4	4	3	3	5	1	3	2	5	<b>96</b>
35	5	1	1	4	4	2	2	2	2	4	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	<b>56</b>

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan, atau untuk keperluan khusus lainnya.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun.



Hak Sipi Dili Junjg-1da  
 1. Diarng mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Diarng mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

36	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
37	3	1	2	3	4	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	54	
38	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	44	
39	3	3	2	4	4	4	1	1	3	4	3	3	2	4	2	1	1	3	4	3	4	2	4	3	3	1	4	2	3	2	3	2	3	2	83	
40	2	3	2	3	4	2	1	1	3	3	2	2	5	5	2	2	4	3	4	1	5	2	2	1	4	3	2	2	3	5	2	3	5	83		
41	3	5	5	2	3	3	1	3	5	3	4	1	1	2	1	1	4	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	80		
42	1	1	1	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	47		
43	3	2	3	2	4	4	1	1	3	1	4	3	4	3	1	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	69		
44	2	4	1	2	5	1	2	1	2	2	1	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	1	4	1	3	1	4	2	2	1	2	2	1	68		
45	3	2	4	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	4	2	3	2	4	1	5	2	3	1	3	2	3	2	2	73		
46	3	5	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	5	5	5	2	1	4	2	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	3	1	1	3	69		
47	3	3	2	4	5	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	1	1	2	3	1	5	1	1	2	1	1	2	67		
48	1	1	2	3	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	48		
49	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	5	2	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	2	2	2	2	2	55		
50	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	3	2	3	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	53		
51	2	2	2	5	5	2	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	61		

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

52	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	1	63
53	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2	4	4	3	2	1	4	2	2	4	2	4	1	2	3	2	3	3	3	76	
54	3	2	3	2	3	3	2	1	4	2	4	3	4	4	2	1	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	83	
55	1	2	2	2	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	2	3	4	1	4	2	3	1	3	2	5	1	1	1	58	
56	4	5	5	1	4	2	1	1	2	2	1	4	1	3	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	1	1	1	69
57	5	1	3	1	3	5	3	1	5	5	5	1	3	5	5	1	1	5	3	5	5	5	1	5	3	1	3	5	5	5	104	
58	4	1	2	3	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	5	2	3	1	2	1	3	1	2	3	58	
59	2	3	2	2	3	3	5	1	1	1	3	1	5	1	1	1	1	3	5	4	4	2	3	1	1	3	4	1	3	4	74	
60	3	1	1	2	4	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	5	1	1	3	1	1	1	3	3	3	1	3	1	54	
61	3	5	5	1	3	1	1	3	4	5	1	1	5	5	5	3	3	5	1	5	5	3	5	1	3	1	4	5	5	5	102	
62	3	4	2	1	3	3	4	3	4	4	2	3	5	5	4	1	3	4	2	4	3	5	2	2	2	3	4	3	4	5	97	
63	2	3	2	5	1	2	1	2	2	2	1	4	1	1	1	2	5	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	56	
64	4	3	3	3	4	2	1	1	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	75	
65	3	3	4	1	2	3	2	1	4	3	2	4	5	5	2	1	3	5	2	1	1	1	1	1	3	4	4	4	5	2	82	
66	1	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	41	
67	3	2	2	4	4	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	68	

- Hak Cipta milik UIN Suska Riau
1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 b. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

68	1	4	4	5	4	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	3	1	3	2	4	3	2	3	1	5	1	1	1	<b>67</b>	
69	1	1	2	4	4	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	<b>51</b>	
70	2	3	2	3	5	2	2	2	2	2	1	1	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	1	5	2	4	3	2	2	<b>75</b>	
71	2	1	3	3	4	4	1	1	1	2	1	3	4	4	2	3	1	1	1	1	3	1	1	2	4	2	2	2	2	2	<b>64</b>	
72	2	1	3	3	4	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	<b>57</b>	
73	2	2	3	2	3	3	1	1	4	4	4	3	3	3	3	1	2	4	5	2	4	3	1	3	2	3	4	2	4	4	<b>85</b>	
74	2	4	4	3	4	2	1	1	3	3	2	1	1	4	1	3	3	1	3	3	2	2	1	1	4	2	3	1	1	2	<b>68</b>	
75	1	4	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	5	4	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	<b>88</b>
76	2	2	4	1	2	2	1	1	2	2	2	2	4	5	5	2	4	2	1	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	5	2	<b>83</b>
77	3	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	<b>67</b>	
78	5	5	3	1	2	1	1	1	2	2	3	2	4	3	3	1	1	5	3	1	4	4	2	1	3	3	4	2	5	1	<b>78</b>	
79	4	3	4	2	3	3	1	2	3	1	2	4	2	1	1	3	2	2	5	2	4	2	2	2	3	2	4	2	2	2	<b>75</b>	
80	3	1	3	3	2	1	1	1	3	2	3	3	2	4	1	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	2	3	3	<b>69</b>	
81	3	2	2	3	4	3	2	5	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	2	<b>82</b>	
82	1	3	3	3	4	1	1	2	2	3	3	3	5	4	3	2	2	3	4	2	4	2	1	3	4	4	4	2	3	3	<b>84</b>	
83	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	4	4	5	2	1	2	1	3	1	3	2	3	1	1	2	2	3	1	2	<b>65</b>	

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
    - b. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

84	3	2	4	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	2	3	3	<b>76</b>
85	3	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	3	4	1	2	1	4	3	1	4	2	1	2	2	1	3	1	4	3	<b>63</b>
86	1	5	3	2	4	1	1	1	2	1	1	1	5	3	3	3	2	3	1	2	4	1	1	1	2	1	3	1	3	2	<b>64</b>
87	2	2	3	2	3	4	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	3	2	4	2	3	1	<b>60</b>
88	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	4	2	2	1	<b>61</b>
89	3	4	1	3	4	4	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	4	3	4	1	3	3	3	1	1	4	<b>71</b>
90	2	1	2	5	4	2	1	1	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	<b>52</b>
91	3	2	2	1	1	3	1	1	5	3	3	3	4	3	3	2	1	5	4	1	2	5	1	4	3	5	3	2	5	2	<b>83</b>
92	3	1	2	3	4	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	3	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	<b>62</b>
93	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	4	2	5	2	2	4	4	3	4	2	3	5	<b>87</b>
94	1	3	2	5	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	4	3	3	2	4	1	3	1	<b>61</b>
95	4	3	2	2	4	2	2	1	4	2	1	3	2	2	2	2	2	4	5	3	5	3	2	1	4	2	1	2	2	3	<b>77</b>
96	3	1	3	2	5	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	1	<b>51</b>
97	1	1	1	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	5	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	<b>59</b>
98	1	2	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	4	1	3	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	4	1	3	4	<b>65</b>
99	3	3	1	4	4	1	1	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	<b>61</b>

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau untuk tujuan yang serupa.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

100	4	2	1	2	4	3	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	4	3	5	1	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	<b>65</b>
101	3	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	1	1	1	4	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	4	3	3	3	<b>68</b>
102	2	2	4	2	2	4	1	1	4	3	1	3	5	2	1	1	1	4	4	1	3	1	1	2	2	2	4	2	4	5	<b>74</b>	
103	3	3	2	2	5	3	2	3	5	2	3	2	4	4	3	2	1	2	5	3	5	4	2	1	2	2	3	2	1	5	<b>86</b>	
104	5	3	3	1	2	5	1	2	5	3	5	5	5	5	4	2	1	5	5	4	5	3	4	1	4	5	5	3	5	5	<b>111</b>	
105	1	1	1	2	1	4	1	1	4	1	4	4	1	2	2	1	2	2	4	2	4	4	4	1	1	2	1	2	2	4	2	<b>64</b>
106	3	3	1	4	5	4	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	4	1	3	4	2	2	3	2	3	4	2	4	3	<b>77</b>	
107	3	3	4	1	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	<b>70</b>	
108	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	4	2	<b>63</b>
109	2	3	3	2	3	4	3	1	2	2	4	4	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	1	2	4	1	2	4	4	1	<b>76</b>	
110	3	5	4	1	1	2	1	1	3	3	4	3	5	3	3	2	2	5	4	4	3	3	5	3	1	3	3	3	5	3	<b>91</b>	
111	1	2	2	2	2	3	1	1	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	1	1	3	2	1	2	1	3	3	4	2	<b>70</b>	
112	3	4	2	1	3	3	1	1	4	4	3	3	3	4	2	1	1	4	4	2	2	2	1	2	2	2	3	2	4	2	<b>75</b>	
113	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	<b>77</b>
114	3	5	2	1	4	1	1	2	1	3	2	3	1	4	3	1	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	3	5	<b>65</b>	
115	1	3	1	2	5	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	2	4	1	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2	1	5	<b>65</b>	

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

116	3	3	1	2	3	1	1	4	3	1	1	2	3	5	3	2	3	3	3	1	3	2	2	1	2	3	4	2	2	4	<b>73</b>
117	3	1	3	3	4	4	1	1	1	2	2	2	5	4	3	1	2	2	4	2	4	2	1	1	3	3	3	3	3	3	<b>76</b>
118	2	1	1	4	5	1	1	1	1	3	1	3	4	5	1	5	1	1	3	3	3	1	1	2	3	3	3	2	2	3	<b>70</b>
119	2	2	3	3	3	2	1	1	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	1	<b>69</b>
120	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	<b>75</b>
121	4	2	4	2	1	3	2	2	4	4	2	3	2	2	3	3	2	5	4	2	4	2	1	3	3	3	4	4	5	4	<b>89</b>
122	3	2	3	3	3	1	1	1	3	4	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	5	3	2	4	<b>73</b>
123	3	3	2	4	5	3	1	1	1	3	1	1	5	5	2	3	1	2	3	2	4	2	1	4	2	3	3	2	1	5	<b>78</b>
124	3	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	<b>51</b>
125	4	2	2	2	4	2	2	1	5	2	3	1	3	3	2	1	2	2	5	2	1	3	1	1	3	5	4	3	2	3	<b>76</b>
126	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	4	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	<b>73</b>
127	3	1	2	4	5	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	1	2	3	2	1	3	<b>65</b>
128	2	1	3	3	4	3	1	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	<b>70</b>
129	1	4	4	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	5	3	4	3	4	1	3	3	4	2	3	2	<b>84</b>
130	4	5	3	1	5	2	2	1	5	1	5	1	3	4	3	3	1	5	3	5	5	3	3	1	5	2	3	2	5	3	<b>94</b>
131	2	2	3	4	5	3	1	1	1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	4	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	<b>69</b>

- Hak cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun.



2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Harcepta milik UIN Suska Riau  
State Islamic U

132	2	2	1	2	5	4	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	4	1	2	3	<b>74</b>	
133	2	3	5	2	5	4	1	1	3	3	1	1	5	3	3	3	1	2	4	5	4	4	2	1	4	3	2	4	2	4	<b>87</b>	
134	3	2	2	1	5	2	2	1	3	1	1	2	3	3	1	1	5	5	5	1	3	2	4	1	2	4	3	3	5	2	<b>78</b>	
135	2	5	5	4	2	3	2	5	2	3	3	1	5	5	3	3	3	5	3	5	5	3	3	1	4	4	2	5	4	5	<b>105</b>	
136	4	2	4	5	1	1	1	4	4	4	4	2	1	4	2	4	4	2	2	2	4	5	1	2	4	4	4	2	1	2	<b>86</b>	
137	3	3	3	4	3	3	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	5	1	1	1	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	<b>69</b>	
138	2	1	1	4	4	2	2	1	2	2	2	4	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	1	<b>63</b>	
139	2	2	3	2	4	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	5	3	2	2	2	3	3	2	2	2	<b>76</b>	
140	2	4	2	2	3	4	3	1	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	1	1	4	2	3	3	3	2	<b>84</b>	
141	1	1	5	3	4	3	1	2	5	3	1	1	4	1	1	1	5	1	3	3	4	1	1	2	1	5	1	5	1	1	<b>71</b>	
142	1	2	2	4	3	1	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	<b>64</b>



**LAMPIRAN D**  
**(UJI REABILITAS DAN DAYA BEDA ITEM)**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Uji Coba 1

Hak cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.816	30

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item01	68.4296	158.800	.330	.811
item02	68.5563	152.788	.460	.805
item03	68.4155	153.195	.474	.805
item04	68.2746	181.619	-.490	.840
item05	67.5282	176.606	-.328	.835
item06	68.6197	156.989	.385	.809
item07	69.6056	163.006	.277	.813
item08	69.5986	161.788	.267	.813
item09	68.5211	153.826	.450	.806
item10	68.8169	151.995	.605	.801
item11	68.8662	154.925	.440	.806
item12	68.6972	162.567	.189	.816
item13	68.1831	151.058	.488	.804
item14	68.2535	148.290	.557	.800
item15	68.9014	152.714	.555	.802
item16	69.1408	159.838	.315	.811
item17	68.7324	170.226	-.111	.828
item18	68.2606	152.662	.465	.805
item19	68.1761	159.196	.242	.814
item20	68.9085	151.318	.557	.802
item21	68.1972	154.670	.420	.807
item22	68.8380	154.959	.498	.805
item23	68.9930	160.135	.248	.814
item24	69.1901	164.254	.139	.817
item25	68.3380	161.091	.248	.814
item26	68.9014	154.033	.491	.805
item27	67.8380	165.654	.067	.819
item28	68.8028	154.840	.488	.805
item29	68.4155	151.606	.516	.803
item30	68.5915	150.414	.541	.802

## Uji Coba 2

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	21

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item01	45.32	145.171	.324	.876
item02	45.45	139.469	.453	.872
item03	45.31	139.166	.493	.871
item06	45.51	143.202	.389	.874
item07	46.50	148.904	.287	.876
item08	46.49	148.351	.244	.878
item09	45.42	139.096	.495	.871
item10	45.71	138.420	.610	.868
item11	45.76	141.020	.452	.872
item13	45.08	136.256	.536	.869
item14	45.15	133.914	.593	.867
item15	45.80	138.759	.575	.868
item16	46.04	146.630	.287	.877
item18	45.15	137.877	.512	.870
item20	45.80	138.755	.523	.870
item21	45.09	141.119	.418	.873
item22	45.73	141.148	.507	.871
item26	45.80	140.972	.470	.872
item28	45.70	140.354	.527	.870
item29	45.31	136.769	.568	.868
item30	45.49	136.961	.543	.869

2. Dilarang mengumpumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

### Hasil Akhir

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.878	20

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem01	43.94	139.592	.325	.877
aitem02	44.06	134.173	.448	.873
aitem03	43.92	133.817	.490	.872
aitem06	44.13	137.516	.396	.875
aitem07	45.11	143.363	.282	.877
aitem09	44.03	133.645	.496	.871
aitem10	44.32	133.043	.608	.868
aitem11	44.37	135.413	.458	.873
aitem13	43.69	130.683	.543	.870
aitem14	43.76	128.595	.593	.868
aitem15	44.41	133.378	.573	.869
aitem16	44.65	141.152	.283	.878
aitem18	43.77	132.194	.522	.870
aitem20	44.42	133.450	.518	.871
aitem21	43.70	135.699	.416	.874
aitem22	44.35	135.674	.508	.871
aitem26	44.41	135.676	.463	.873
aitem28	44.31	135.052	.520	.871
aitem29	43.92	131.051	.581	.868
aitem30	44.10	131.820	.534	.870

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LAMPIRAN E**  
**(DEBRIEFING DAN INFORMED CONSENT)**

UIN SUSKA RIAU



## LEMBAR PENJELASAN SINGKAT PENELITIAN (DEBRIEFING)

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Perkenalkan saya Ria Resti Rahmadhini Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi, dengan dosen pembimbing Drs. Cipto Hadi, M.Pd. Penelitian ini berkaitan dengan pengalaman penilaian, pemikiran, dan keadaan individu yang sebenarnya. Partisipasi Anda dalam penelitian ini tidak akan memengaruhi nilai akademik atau aspek lain dalam kehidupan sekolah.

Pada penelitian ini Anda akan diminta untuk mengisi skala dan mengikuti pelatihan. Dalam pengisian skala, saya memohon kesediaan Anda untuk meluangkan waktu **3-5 menit**. Pernyataan-pernyataan yang diajukan tidak untuk mendiagnosis diri anda sendiri (*self diagnose*). Untuk itu, Anda hanya perlu mengisi skala dengan jujur dan sesuai dengan perasaan dan keadaan Anda yang sebenarnya karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah.

Sementara untuk pelatihan, peneliti menuliskan dan menjelaskan beberapa informasi yang sekiranya perlu Anda ketahui sebagai subjek penelitian. Berikut beberapa informasi tersebut:

### **Nama Pelatihan**

Pelatihan yang akan dilaksanakan berupa Teknik *Expressive Writing*.

### **Tujuan Pelatihan**

Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan terkait teknik *expressive writing*. Diharapkan, peserta dapat melepaskan emosi melalui tulisan serta berpartisipasi aktif dalam menciptakan lingkungan yang lebih positif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



### Keterlibatan Peserta Pelatihan

Peserta pelatihan akan menghadiri setiap sesi pelatihan dan mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan secara aktif. Tugas pertama dari peserta pelatihan adalah mengisi skala *pretest* satu hari sebelum pelatihan dilaksanakan secara *offline*. Selanjutnya, peserta pelatihan akan mengikuti pelatihan selama 2 hari dengan rincian sebagai berikut:

Hari/Tanggal	Sesi	Waktu
Hari Pertama	Sesi I : Pengalaman Penting dalam Hidup Saya	75 Menit
	Sesi II : Menggali Makna dari Pengalaman Sulit	40 Menit
Hari Kedua	Sesi III : Melihat Pengalaman dari Sudut Pandang yang Berbeda	50 Menit
	Sesi IV : Refleksi Diri dan Harapan untuk Masa Depan	80 Menit

Setelah mengikuti sesi pelatihan, peserta pelatihan diminta untuk mengisi skala *posttest* beberapa hari setelah hari pelatihan sesi terakhir diberikan.

Peneliti menghargai hak peserta jika merasa kurang nyaman atau ada hal lain, peserta dibebaskan untuk berhenti di tengah penelitian. Peneliti menegaskan bahwa keikutsertaan peserta pelatihan adalah secara sukarela dan dilakukan secara sadar. Namun, peneliti berharap peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dengan sungguh-sungguh, mulai dari awal hingga akhir. Hal ini penting agar manfaat dari pelatihan ini bisa dirasakan secara maksimal dan tujuan pelatihan dapat tercapai. Peneliti juga berharap peserta bersikap aktif, antusias, dan terbuka dalam mengikuti setiap kegiatan yang telah dirancang, karena keberhasilan pelatihan ini sangat bergantung pada partisipasi aktif dari setiap peserta.

Sebagai bentuk apresiasi dan ucapan terima kasih, peneliti akan memberikan *reward* karena telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Jaminan Kerahasiaan Data

Peneliti menjamin bahwa seluruh data yang diberikan oleh peserta, baik berupa identitas pribadi maupun hasil pelatihan, hanya dapat diakses oleh peneliti dan dosen pembimbing. Setiap informasi yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan disebarluaskan kepada pihak lain. Data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk keperluan penyusunan skripsi dan tidak dipergunakan untuk tujuan lain di luar kegiatan penelitian ini. Jika Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut atau ingin menyampaikan hal-hal tertentu terkait pelatihan ini, silakan hubungi melalui email: [fpsi@uinsuska.ac.id](mailto:fpsi@uinsuska.ac.id). Peneliti berharap kegiatan pelatihan ini dapat memberikan manfaat yang optimal bagi seluruh peserta. Terima kasih atas perhatian dan partisipasi yang telah diberikan.

*Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
The Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## PERSETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN (PRP) UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertandatangan dibawa ini:

Nama : .....

Usia/Jenis Kelamin : ..... Tahun (Pria/Wanita)\*

Pendidikan Terakhir : .....

Agama : .....

No. Telephone : .....

Saya telah memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, jadwal penelitian, dan jaminan kerahasiaan data dalam penelitian serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikut sertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju**\*) ikut dalam penelitian ini.

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Peneliti telah memastikan kepada saya jika saya mengalami dampak/risiko selama penelitian dan setelah penelitian, maka saya dapat menghubungi peneliti melalui email fakultas psikologi: [fpsi@uinsuska.ac.id](mailto:fpsi@uinsuska.ac.id) untuk mendapatkan penanganan profesional yang dibutuhkan.

Saya setuju:

**Ya/Tidak**\*)

Pekanbaru, ... .. 2025

Mengetahui/menyetujui

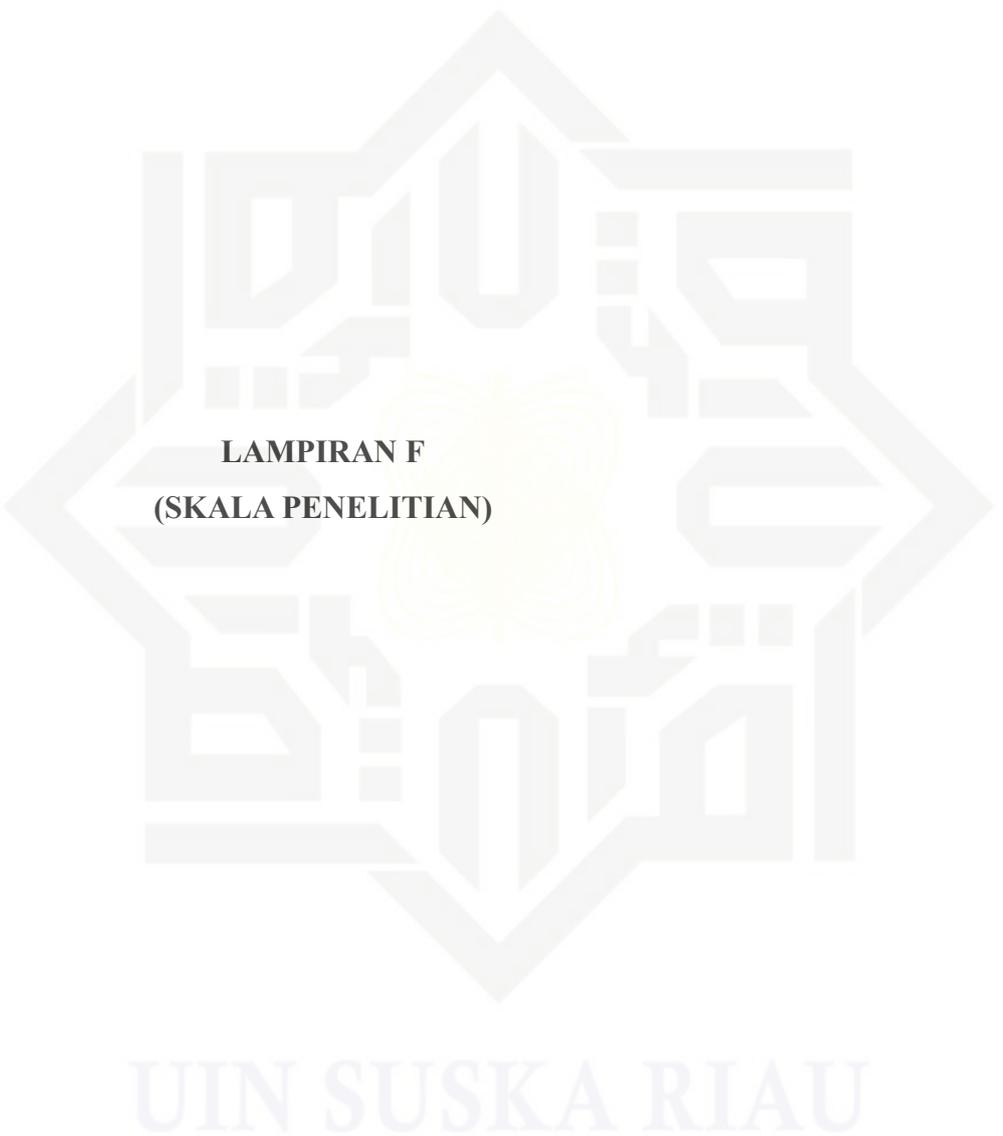
**Subjek**

**Penelitian Orang Tua/Wali Murid**

(.....)

(.....)

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**LAMPIRAN F  
(SKALA PENELITIAN)**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PETUNJUK PENGISIAN SKALA *PRETEST***

**Data Identitas Diri**

Nama / Inisial :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Kelas :  
 Nomor Hp/WA :

**PETUNJUK UMUM**

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Perkenalkan kami Khafifah Dewi Khairani dan Ria Resti Rahmadhini Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini kami sedang melakukan penelitian skripsi, dengan dosen pembimbing Drs. Cipto Hadi, M.Pd. Penelitian ini berkaitan dengan pengalaman penilaian, pemikiran, dan keadaan individu yang sebenarnya.

Pada penelitian ini Anda akan diminta untuk mengisi skala. Kami memohon kesediaan Anda untuk meluangkan waktu 3-5 menit untuk mengisi skala penelitian yang saya bagikan. Pernyataan-pernyataan yang diajukan tidak untuk mendiagnosis diri anda sendiri (*self diagnose*). Untuk itu, Anda hanya perlu mengisi skala dengan jujur dan sesuai dengan perasaan dan keadaan Anda yang sebenarnya karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah.

Skala ini dirancang untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk tujuan ilmiah. Hasil pengukuran ini tidak akan memengaruhi kehidupan sehari-hari Anda atau aspek lain yang berkaitan dengan Anda. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijaga dengan sangat baik. Jawaban anda tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawabanlah dengan sejujurnya. Pastikan untuk memeriksa kembali jawaban Anda sebelum menyerahkan skala ini, agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan atau tidak dijawab.

**PETUNJUK Pengerjaan**

Dibawah ini terdapat pernyataan dan tersedia 5 (lima) respon jawaban, berilah tanda **checklist** (✓) pada salah satu pilihan yang sesuai dengan diri Anda. Respon jawaban yang tersedia yaitu:

- |    |                 |    |                 |
|----|-----------------|----|-----------------|
| SJ | : Sangat Jarang | S  | : Sering        |
| J  | : Jarang        | SS | : Sangat Sering |
| KK | : Kadang-kadang |    |                 |

**Contoh Pengisian Skala:**

No	Pernyataan	SJ	J	KK	S	SS
1.	Sesekali saya tidak bisa mengendalikan keinginan untuk menyerang orang lain.				✓	

**\*SELAMAT MENGERJAKAN\***



**SKALA PRETEST**

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	SJ	J	KK	S	SS
1	Ketika orang memandang saya, saya merasa mereka sedang mengejek saya.					
2	Saya tidak bisa menahan diri untuk memukul orang yang suka mengusik saya.					
3	Saya sering berteriak kepada teman ketika merasa jengkel.					
4	Saya sering berdebat ketika orang lain tidak setuju dengan pendapat saya.					
5	Saya sering terlibat perkelahian.					
6	Saya merasa hidup saya terasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain.					
7	Ketika teman memancing amarah saya, saya membalas dengan kata-kata yang membuatnya sakit hati.					
8	Ketika frustrasi saya merasa mudah marah sehingga melampiaskannya kepada orang sekitar.					
9	Jika ada orang yang membentak saya, maka saya tidak segan-segan berbalik membentakinya					
10	Saya tidak segan-segan mecaci-maki orang yang telah menjelek-jelekkan saya.					
11	Saya mencaci-maki orang yang membuat saya marah.					
12	Saya suka menyembunyikan barang teman agar ia kesusahan dalam menemukan barangnya.					
13	Saya sulit mengendalikan diri ketika marah.					
14	Terkadang saya harus menggunakan kekerasan demi mempertahankan hak-hak saya.					
15	Saya merasa curiga ketika orang berperilaku baik kepada saya.					
16	Saat ada hal yang tidak berjalan sesuai keinginan saya, saya akan mengumpat.					
17	Kadang-kadang saya merasa sangat kesal apabila ditegur oleh pengasuh.					
18	Ketika saya disalahkan, kadang saya merasa sangat marah dan akhirnya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang tersebut					
19	Saya merasa kesulitan dalam mengendalikan amarah					
20	Saya merasa senang ketika melihat orang yang sering mengganggu saya dalam kesusahan					

Pekanbaru,..... 2025

Responden

(.....)



## PETUNJUK PENGISIAN SKALA *POSTTEST*

### Data Identitas Diri

Nama / Inisial :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Kelas :  
 Nomor Hp/WA :

### PETUNJUK UMUM

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Perkenalkan saya Ria Resti Rahmadhini Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini kami sedang melakukan penelitian skripsi, dengan dosen pembimbing Drs. Cipto Hadi, M.Pd. Penelitian ini berkaitan dengan pengalaman penilaian, pemikiran, dan keadaan individu yang sebenarnya.

Pada penelitian ini Anda akan diminta untuk mengisi skala. Kami memohon kesediaan Anda untuk meluangkan waktu 3-5 menit untuk mengisi skala penelitian yang saya bagikan. Pernyataan-pernyataan yang diajukan tidak untuk mendiagnosis diri anda sendiri (*self diagnose*). Untuk itu, Anda hanya perlu mengisi skala dengan jujur dan sesuai dengan perasaan dan keadaan Anda yang sebenarnya karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah.

Skala ini dirancang untuk mengumpulkan data yang akan digunakan untuk tujuan ilmiah. Hasil pengukuran ini tidak akan memengaruhi kehidupan sehari-hari Anda atau aspek lain yang berkaitan dengan Anda. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijaga dengan sangat baik. Jawaban anda tidak berhubungan dengan nilai akademik, jadi jawabanlah dengan sejujurnya. Pastikan untuk memeriksa kembali jawaban Anda sebelum menyerahkan skala ini, agar tidak ada pernyataan yang terlewatkan atau tidak dijawab.

### PETUNJUK Pengerjaan

Dibawah ini terdapat pernyataan dan tersedia 5 (lima) respon jawaban, berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu pilihan yang sesuai dengan diri Anda. Respon jawaban yang tersedia yaitu:

SJ : Sangat Jarang  
 J : Jarang  
 KK : Kadang-kadang

S : Sering  
 SS : Sangat Sering

### Contoh Pengisian Skala:

No	Pernyataan	SJ	J	KK	S	SS
1.	Sesekali saya tidak bisa mengendalikan keinginan untuk menyerang orang lain.				✓	

**\*SELAMAT Mengerjakan\***

### SKALA *POSTTEST*



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	SJ	J	KK	S	SS
1.	Saya merasa hidup saya terasa tidak adil dibandingkan dengan orang lain.					
2.	Saya sulit mengendalikan diri ketika marah.					
3.	Terkadang saya harus menggunakan kekerasan demi mempertahankan hak-hak saya.					
4.	Jika ada orang yang membentak saya, maka saya tidak segan-segan berbalik membentakinya.					
5.	Saya merasa kesulitan dalam mengendalikan amarah					
6.	Saat ada hal yang tidak berjalan sesuai keinginan saya, saya akan mengumpat.					
7.	Saya suka menyembunyikan barang teman agar ia kesusahan dalam menemukan barangnya.					
8.	Saya sering berteriak kepada teman ketika merasa jengkel.					
9.	Saya tidak segan-segan mecaci-maki orang yang telah menjelek-jelekkkan saya.					
10.	Ketika teman memancing amarah saya, saya membalas dengan kata-kata yang membuatnya sakit hati.					
11.	Saya merasa senang ketika melihat orang yang sering mengganggu saya dalam kesusahan					
12.	Ketika saya disalahkan, kadang saya merasa sangat marah dan akhirnya mengeluarkan kata-kata kasar kepada orang tersebut					
13.	Ketika frustrasi saya merasa mudah marah sehingga melampiaskannya kepada orang sekitar.					
14.	Ketika orang memandang saya, saya merasa mereka sedang mengejek saya.					
15.	Kadang-kadang saya merasa sangat kesal apabila ditegur oleh pengasuh.					
16.	Saya tidak bisa menahan diri untuk memukul orang yang suka mengusik saya.					
17.	Saya sering terlibat perkelahian.					
18.	Saya merasa curiga ketika orang berperilaku baik kepada saya.					
19.	Saya sering berdebat ketika orang lain tidak setuju dengan pendapat saya.					
20.	Saya mencaci-maki orang yang membuat saya marah.					

Pekanbaru, ..... 2025

Responden

(.....)

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LAMPIRAN G**  
**(TABULASI DAN HASIL DATA *SCREENING*)**

UIN SUSKA RIAU

### TABULASI DATA SCREENING

NO	INISIAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	RH	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1
2	MYM	1	5	2	2	2	5	5	3	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	5	5
3	WAR	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	2
4	SA	3	1	5	3	1	3	3	5	3	2	1	1	4	4	5	3	2	3	5	2
5	AA	1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
6	ZR	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1
7	A	3	3	4	3	1	3	2	3	3	2	1	4	2	2	1	2	1	1	2	1
8	AB	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2
9	NA	3	3	3	4	2	1	2	1	4	2	1	1	3	2	3	3	2	1	1	2
10	DA	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2
11	JKJ	2	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	4	1	1	4	4	2	4	5
12	AR	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
13	LL	3	4	2	2	1	2	2	5	4	2	2	2	1	1	3	1	4	5	1	1
14	ZL	3	4	4	3	2	1	4	4	4	4	2	2	4	1	2	3	2	4	4	2
15	M	2	5	4	3	2	4	4	1	5	4	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2
16	RZ	2	1	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3
17	S	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	3	3	1	4	3	2	2	3	2
18	TAS	5	3	4	3	1	4	3	4	4	4	1	1	4	2	2	1	4	1	4	1
19	KDA	3	3	4	3	1	2	3	2	4	4	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2
20	NZR	3	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	1	2
21	ZN	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	4	3
22	RP	3	1	2	2	2	3	3	1	4	4	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2
23	MAF	3	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2
24	RF	3	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2
25	NA	3	2	4	4	2	3	3	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	2	4	1
26	ANA	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	MRA	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2
28	NAD	1	2	1	2	2	1	3	1	3	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta

Universitas Islam

Suska Riau

Risnu

State Islamic Univ

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa





29	SLM	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	4	3	2	3	2
30	VM	1	1	1	3	3	2	4	1	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1
31	NAP	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	3	1	4	4	1	1	2	1
32	FM	2	3	1	2	1	3	3	1	4	2	3	1	3	3	2	2	1	1	2	1
33	HZ	2	3	3	4	2	3	3	2	4	2	2	1	3	4	3	2	1	1	3	1
34	RN	3	1	1	3	1	2	1	3	1	2	2	1	4	1	3	2	3	1	4	2
35	RA	2	3	4	1	2	3	1	5	4	5	3	1	5	2	2	2	1	1	5	3
36	KK	1	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	4	3	1	1	3	2	1
37	FP	1	2	3	3	1	2	3	4	4	4	2	1	1	2	1	3	3	2	2	2
38	CZM	2	2	5	2	1	3	2	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	3	1
39	KR	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	3	1	3	4	4	5	1	5	2	1
40	MA	2	2	5	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	4	1
41	T	3	4	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	4	3	2	2	2	1
42	TF	3	4	2	4	2	4	1	3	4	4	4	1	3	2	5	3	1	1	3	3
43	DZ	1	5	1	1	1	5	2	2	4	2	2	1	2	4	2	1	1	1	1	1
44	FR	3	2	3	3	2	1	5	3	4	5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
45	YS	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	5	3	3	2	1	3	3	2
46	TH	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2
47	G	2	1	2	3	1	3	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	3	3	2	3
48	D	2	3	4	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
49	J	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1
50	NRW	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	4	4	1	1	2
51	RPP	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
52	M	5	1	4	3	1	4	3	4	4	1	1	4	2	1	4	2	4	2	4	4
53	HB	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
54	MFPA	3	2	3	1	1	3	3	1	4	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2
55	A	2	2	4	3	1	3	1	3	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	3	1
56	SW	1	1	4	3	1	1	2	1	5	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3
57	NSP	2	2	3	4	1	3	3	3	4	3	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2
58	KAA	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1
59	RR	4	4	5	3	2	1	5	3	3	4	4	2	2	4	4	2	4	3	3	3

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

60	CA	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4
61	AZ	3	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1
62	I	5	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	4	2
63	S	5	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2
64	B	3	3	3	3	3	3	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
65	DR	1	1	1	1	3	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
66	RFN	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	1	2	3
67	AAAR	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
68	FA	3	2	4	3	2	2	2	3	3	1	1	1	3	5	4	2	3	3	3	1
69	AND	1	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	1	3	2	2	1	1	3	3	4
70	YM	3	3	5	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	1	4	1	2	3
71	AI	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	3	1	2	2	3	3
72	CHY	5	1	1	1	1	3	1	2	3	1	1	4	3	1	1	1	1	1	3	1
73	NZW	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2
74	FPC	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1
75	MNFR	2	2	4	4	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1
76	NK	1	5	5	5	3	1	4	4	4	4	4	1	5	3	5	5	5	5	5	5
77	RCP	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
78	CE	3	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
79	ND	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1
80	H	3	2	2	4	1	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	2
81	MTF	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
82	J	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1
83	DNY	3	4	4	3	1	3	2	2	4	4	4	1	2	3	3	2	2	1	3	1
84	ZF	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
85	NMS	4	3	3	2	5	5	2	4	4	4	4	1	5	5	5	5	3	2	5	1
86	H	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1
87	Rafa	4	3	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	4	1
88	NHM	3	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5
89	RDH	2	3	1	5	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
90	KRT	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	3	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



91	A	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3
92	CA	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1	3
93	ADA	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	
94	RRP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	
95	SR	3	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	
96	MAA	1	1	1	4	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	
97	SS	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	
98	TH	5	1	1	3	1	3	5	2	4	4	4	3	2	1	4	3	3	2	4	
99	LUR	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
100	RFA	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
101	A	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
102	FYA	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	
103	MRY	3	2	3	2	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	1	1	2	3	
104	MEA	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	
105	AM	3	5	2	4	3	3	3	5	4	3	3	3	5	4	3	3	3	3	5	
106	ANW	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	
107	DD	3	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	5	4	3	4	3	
108	A	4	1	4	4	1	4	2	3	4	3	1	3	4	1	4	1	3	1	2	
109	RI	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	
110	NZW	5	2	5	3	2	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4	3	5	
111	VMW	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1	2	1	4	
112	MWR	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	
113	YKA	3	2	3	2	1	3	3	3	4	5	3	1	3	3	4	2	3	3	3	
114	APGR	1	3	3	3	1	3	3	2	5	5	5	1	3	3	3	2	1	2	3	
115	H	3	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	3	4	1	3	2	2	2	3	
116	AF	1	4	1	2	1	2	2	1	4	2	1	1	3	3	2	2	2	2	3	
117	AV	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
118	FH	2	3	4	3	1	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	
119	ND	2	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	4	
120	SKS	3	5	4	3	3	1	1	1	5	5	2	1	1	4	1	1	3	4	3	
121	K	3	1	1	1	1	3	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



122	AA	5	2	1	1	1	5	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	4	2
123	SC	3	5	1	1	5	1	3	1	5	5	5	1	5	4	4	1	3	3	5	5
124	RQQ	2	1	1	3	2	3	3	2	3	1	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2
125	R	3	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	3	1	3	3	2	3	3	3
126	C	3	1	3	1	1	4	1	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1
127	MLQ	5	1	3	3	1	2	3	1	4	3	3	1	3	1	3	1	1	2	3	3
128	FN	2	1	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	3	1	1	1	1	2	3	1
129	MRP	4	2	2	3	1	3	3	1	3	3	3	1	4	5	4	3	3	3	2	2
130	KIL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1
131	SY	4	2	4	1	1	3	1	3	3	4	2	1	4	1	3	3	1	1	3	2
132	ZNPW	2	4	4	3	1	3	1	1	4	4	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3
133	AGP	2	5	5	5	3	5	1	5	3	5	4	1	5	3	1	3	2	5	5	4
134	NVT	1	3	3	4	2	2	4	3	3	5	2	2	3	3	1	1	1	1	3	1
135	NL	3	1	4	3	1	2	4	1	3	5	4	3	1	3	2	1	1	1	1	2
136	RDA	3	1	4	3	2	4	4	2	3	2	2	1	3	2	1	1	1	2	3	2
137	DK	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2
138	RS	2	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
139	DK	3	3	2	4	1	4	1	3	4	3	3	1	4	3	4	5	3	4	5	5
140	JKY	1	2	2	3	1	3	2	3	2	1	1	3	2	3	5	4	2	3	2	2
141	FR	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
142	YLA	3	1	3	1	3	5	1	1	5	5	5	1	4	3	3	1	1	1	3	3
143	NSP	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	4
144	FAF	4	4	3	1	3	3	1	3	5	5	3	3	5	4	3	5	1	3	4	5
145	MQA	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	5	3	3	4	3	3	5	4
146	ZKR	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2
147	SKP	3	1	4	5	1	4	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	4	4	3
148	KSH	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
149	MD	5	5	5	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1
150	CTR	3	3	2	1	1	3	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2
151	GH	2	4	4	3	3	1	2	3	2	5	5	5	5	4	5	5	2	2	2	1
152	KL	3	1	3	2	1	2	1	3	3	4	1	1	3	3	2	1	1	1	2	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa





153	MFF	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
154	PA	1	1	3	1	1	3	1	4	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	4	1
155	SL	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
156	KF	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1
157	BL	5	1	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1
158	ZM	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1
159	OG	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2
160	GKF	1	3	4	4	1	1	2	1	2	2	1	1	4	3	1	3	1	1	4	1
161	TRC	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1
162	IN	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	2	1
163	SK	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
164	RRW	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
165	AK	2	2	1	1	1	3	1	1	1	4	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1
166	NZW	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2
167	KAW	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1
168	NRA	4	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3
169	LDP	3	3	4	1	3	3	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	3	1
170	MW	5	1	1	3	2	3	1	1	1	1	2	1	3	2	4	3	2	2	3	3
171	FAZ	3	2	4	1	1	1	3	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2
172	DS	3	3	4	3	1	2	3	1	5	4	4	3	5	1	3	1	2	3	4	3
173	KS	3	3	2	1	1	1	2	3	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1
174	DMS	3	2	3	2	1	3	3	1	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	1	3
175	KG	5	1	5	5	1	2	1	3	3	1	1	1	5	5	5	4	1	1	5	5
176	IAP	3	1	2	1	1	3	3	4	2	1	2	1	4	1	3	2	1	2	3	2
177	CEF	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	1	4	3	4	2	2	2	4	3
178	GR	1	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2
179	FA	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1
180	ARP	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	4	3	3	4	2	1	2	2	2
181	FCS	1	1	2	2	1	3	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
182	CNAN	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2
183	SAS	1	1	3	4	3	2	1	3	3	4	3	4	3	1	5	3	1	1	2	1

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

184	MZY	2	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	2	1	3	1
185	ZM	2	2	2	4	1	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	2	4	1	2	3
186	ASM	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1
187	RMF	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2
188	PAAD	2	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2
189	RDY	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
190	KYL	3	1	3	2	1	3	3	3	4	3	3	2	4	1	3	1	1	2	4	3
191	WC	4	4	2	3	1	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4
192	FA	3	1	1	4	1	4	1	2	2	1	4	2	2	3	4	2	1	1	2	2
193	AP	3	3	2	4	4	4	2	3	5	1	1	3	3	3	5	2	4	4	4	4
194	TGI	3	4	3	5	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	5	2	1	1	2	3
195	KM	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3
196	QH	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2
197	GKM	3	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1
198	AMPS	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1
199	DA	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2
200	BM	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	4
201	SR	1	3	1	1	2	1	2	2	3	1	1	2	3	4	1	1	1	2	3	1
202	SD	3	1	2	1	1	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2
203	JH	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	1	3	2
204	CGI	2	2	2	4	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
205	CJJ	2	1	3	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	1
206	RS	1	1	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2
207	AWN	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	3	2	1	1	3	2
208	A	1	4	3	1	1	1	3	2	1	3	3	1	5	3	4	1	1	3	2	3
209	RNBA	3	1	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	3	1
210	AIS	3	3	1	1	2	5	1	1	4	1	1	3	5	2	4	3	1	1	1	1
211	MRM	1	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	1	2
212	AMH	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	4	1	5	2	3	3	3	2	4	2
213	GS	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
214	JKH	1	1	3	1	1	3	2	1	3	1	1	5	3	1	1	2	3	3	3	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa





- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

215	NA	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
216	SPH	3	2	3	4	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	3	1
217	RJ	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2
218	L	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	1	4	2
219	FLZ	3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	3	3	3	2	1	1	3	1
220	ROZ	2	2	4	5	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	4	2
221	RAR	3	3	4	2	2	3	5	2	3	3	3	5	5	5	4	5	1	4	4	3
222	AD	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
223	RV	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	2
224	MRP	2	3	1	2	2	4	3	4	3	4	4	1	3	3	4	2	2	3	3	3
225	TWS	2	1	1	2	2	1	1	2	4	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	4
226	KMP	2	3	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1
227	JN	1	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1
228	AU	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
229	YKR	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1
230	MRK	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
231	NRA	1	1	2	3	2	3	4	1	4	4	3	2	2	3	4	2	1	3	2	5
232	FHN	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
233	HBR	1	1	2	2	2	3	3	5	5	1	1	2	2	1	3	1	3	2	3	4
234	TPZ	1	1	2	1	1	5	2	1	3	3	2	1	1	1	5	3	1	1	3	3
235	AS	4	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	5
236	SA	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	5	2
237	R	2	3	3	1	1	2	3	3	3	5	4	1	3	2	1	1	1	1	1	5
238	SNH	2	1	3	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
239	CD	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2
240	RS	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
241	GA	1	1	2	3	1	1	2	2	5	5	4	1	3	4	2	1	2	3	2	3
242	MJ	3	3	3	1	1	5	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	2
243	RA	1	1	3	1	1	1	2	2	3	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	2
244	KBN	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	1
245	FB	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	2	3	2	3	3

246	JAR	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	1	4	3	3	2	2	2	3	3
247	MAG	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3
248	RYS	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	5
249	HM	2	1	2	2	1	1	1	1	4	4	3	1	3	3	4	2	3	1	2	5
250	NM	2	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1
251	DLS	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1
252	JK	3	1	4	1	1	3	2	1	1	3	3	2	1	1	4	1	1	1	1	4
253	NA	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1
254	TS	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	4	2	3	3	1	1	4	3
255	TFS	4	3	2	1	1	3	2	1	3	2	4	1	5	3	5	1	1	3	5	3
256	FK	4	3	2	2	1	3	3	4	4	2	3	3	5	2	5	3	2	2	5	3
257	MR	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4
258	RAT	3	1	2	3	1	1	3	5	1	5	3	2	1	1	1	3	2	2	3	2
259	RAH	4	2	2	3	1	2	2	3	2	1	1	2	4	1	3	3	2	2	3	2
260	I	1	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4
261	SK	3	3	4	3	3	4	4	5	5	4	3	1	4	2	1	2	2	1	4	3
262	JD	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	1	4	1	3	2	1	2
263	E	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	4	1	3	2	1	2	2
264	ROS	3	2	2	2	1	2	3	2	3	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	1
265	DNP	3	2	1	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	4	2	1	3	1	3
266	CUT	2	2	3	4	4	2	3	2	4	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2
267	AF	3	2	3	2	2	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	4	1	4	1	5
268	RR	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
269	NAV	1	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1
270	DDS	1	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1
271	LDR	2	3	3	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2
272	Z	3	5	5	4	1	1	5	3	3	2	2	1	3	3	3	1	2	3	2	1
273	MA	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	1	3	2
274	TR	2	4	1	4	2	4	4	2	5	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	5
275	HS	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
276	KDA	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	1	3

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



277	HSB	1	2	2	3	1	1	3	1	3	3	2	2	3	1	1	1	1	3	2	1
278	A	1	5	5	3	1	3	3	2	5	5	5	4	5	3	4	4	4	5	5	5
279	AG	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3
280	AB	1	1	3	2	1	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2
281	RZ	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	1
282	FA	1	1	4	1	1	3	1	1	3	2	1	3	1	3	5	1	1	1	1	1
283	D	3	4	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	2	3	2	1	3	1	2	3
284	NW	2	1	3	1	1	3	4	4	4	1	2	1	2	2	4	2	1	2	2	1
285	N	1	3	4	4	2	2	2	2	4	4	3	2	2	4	3	4	2	3	2	4
286	AMS	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2
287	KRS	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
288	MFR	4	3	1	2	2	4	5	5	2	4	2	2	2	4	4	4	1	3	4	5
289	NA	4	2	1	4	1	4	3	3	4	2	2	3	1	1	3	4	3	3	1	3
290	HW	2	4	1	2	1	2	3	1	3	2	1	1	1	4	2	2	3	3	2	4
291	R	3	1	3	3	1	4	3	2	3	2	2	1	1	1	5	2	2	2	1	3
292	MR	3	2	5	3	1	3	4	4	4	5	3	3	3	2	5	1	2	2	3	5
293	A	1	2	3	1	1	1	1	3	2	2	2	1	3	3	1	2	1	1	3	1
294	F	2	2	2	3	1	2	3	2	4	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3
295	MFM	2	3	1	3	1	5	4	3	2	2	1	1	2	2	4	4	3	2	2	3
296	AL	1	2	1	1	1	3	1	1	1	4	3	1	1	5	2	1	1	1	1	2
297	MZD	2	1	2	3	1	4	3	2	3	3	2	2	2	1	3	1	2	3	2	2
298	TNA	4	4	3	3	1	5	3	1	4	4	2	5	2	1	2	3	3	4	3	2
299	RMI	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
300	TR	5	2	5	1	3	4	2	1	2	3	2	2	1	4	4	3	2	4	5	2
301	MER	1	1	1	4	1	5	1	1	4	2	2	5	3	2	4	4	1	2	3	4
302	R	3	2	2	2	1	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3
303	SF	5	2	5	1	1	3	3	1	4	4	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1
304	NR	3	4	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
305	YH	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
306	TIA	2	2	3	2	1	2	5	3	5	5	3	1	3	3	5	3	2	2	3	4
307	RDR	4	3	3	2	1	3	2	1	3	1	2	4	3	2	3	2	1	3	3	4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa





- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

308	MHG	2	3	1	1	3	2	2	1	4	2	2	1	1	5	1	1	3	2	2	5
309	BH	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2
310	D	1	2	2	3	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2
311	MRDN	3	5	5	4	2	3	5	3	5	5	5	1	5	3	3	3	1	5	5	1
312	ZZ	1	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2
313	AG	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	3	2	5	1	2	4	3	1
314	KHAILA	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	5	3	2	1	1	1	1	2	3
315	ANOM	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	2	3	2	1	1
316	KLA	3	3	1	2	3	2	2	3	2	1	4	1	5	3	3	3	1	5	5	3
317	VN	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2
318	DFL	3	1	3	4	2	3	2	4	4	1	1	3	1	1	3	4	3	1	3	1
319	GBRA	2	2	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1
320	RABIL	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	3
321	AZRI	1	1	3	4	5	1	3	1	4	5	4	3	3	1	3	1	2	3	5	1
322	JDAN	2	4	1	3	3	2	4	1	4	3	3	3	1	2	3	1	1	1	1	3
323	FZI	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	3	3
324	NF	2	2	3	4	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	3	1
325	JY	3	2	2	4	2	4	4	1	2	4	1	5	1	3	4	1	1	4	4	4
326	NMR	3	3	4	4	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	3	1	2	2	3	2
327	NZW	3	3	4	4	2	3	3	4	5	5	4	2	4	2	2	4	3	4	4	3
328	JS	1	3	2	3	1	2	3	4	3	3	3	1	4	2	4	2	2	2	3	1
329	SB	1	5	4	3	1	3	3	2	5	5	3	1	5	4	3	3	3	3	5	5
330	NA	3	1	4	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3
331	A	3	2	4	3	2	1	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	1	3	3	2
332	N	5	1	3	3	2	5	2	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	5	3
333	PAR	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
334	C	2	3	4	3	2	3	2	5	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2
335	LS	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	5	1	2	1	1	1	5	1
336	RK	3	1	1	4	1	3	1	1	3	3	3	1	1	1	3	5	1	1	3	5
337	NR	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	1
338	RN	3	1	3	3	1	2	3	2	3	4	2	4	2	2	1	2	2	2	3	2

339	ZA	2	3	4	1	2	1	1	2	2	5	1	3	1	3	2	3	2	1	3	2
340	N	3	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	2	5	3	2	1	1	1	3	1
341	N	5	1	3	3	2	5	2	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	5	3
342	AN	2	4	3	2	1	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	1	3	3	2	3
343	MA	3	1	4	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3
344	SW	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
345	CR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1
346	HI	1	1	3	2	1	2	4	1	5	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	2
347	D	2	1	3	1	1	3	4	3	5	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3
348	MS	3	3	3	1	1	5	2	1	1	1	1	2	2	1	4	1	1	1	2	1
349	DF	3	1	3	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1

©

State Islamic Univ  
Suska RiauState Islamic Univ  
Suska Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Hasil data *Screening*

#### 1. Reliabilitas Skala Perilaku Agresi

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.882	.882	20

#### 2. Kategorisasi Perilaku Agresi

##### Kat\_Screening

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	24	6.9	6.9	6.9
	Rendah	102	29.2	29.2	36.1
	Sedang	126	36.1	36.1	72.2
	Tinggi	75	21.5	21.5	93.7
	Sangat Tinggi	22	6.3	6.3	100.0
	Total	349	100.0	100.0	

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LAMPIRAN H  
(TABULASI DATA PENELITIAN)**

## TABULASI DATA PENELITIAN

### PRETEST

NO	INISIAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TOTAL
1	KR	5	5	1	2	5	5	5	2	4	3	5	3	5	4	4	4	4	3	1	1	71
2	FB	3	2	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	2	64
3	MR	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	1	69
4	A	4	4	4	3	3	2	3	5	5	3	5	1	5	5	1	5	4	5	5	5	77
5	NZW	3	3	2	3	2	4	2	4	2	4	4	2	3	5	4	3	2	3	4	4	63

### POSTTEST

NO	INISIAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TOTAL
1	KR	1	3	1	4	2	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	3	4	1	2	38
2	FB	2	2	1	3	4	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	3	4	3	44
3	MR	3	3	2	3	4	3	2	1	3	4	2	1	3	3	3	2	1	3	2	1	49
4	A	4	4	3	1	1	3	3	1	3	5	5	3	5	4	4	4	3	3	2	2	63
5	NZW	2	3	1	2	4	5	2	3	2	2	3	4	4	5	4	2	1	4	3	3	59



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LAMPIRAN I**  
**(BLUEPRINT SKALA PRETEST DAN POSTTEST)**

UIN SUSKA RIAU

### Blueprint *Pretest* dan *Posttest* Perilaku Agresi

No	Dimensi	Nomor Soal		Jumlah
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1.	Physical Aggression (Agresi Fisik)	2, 4, 14	3, 16, 19	3
2.	Verbal Aggression (Agresi Verbal)	3, 7, 9, 10, 11, 16, 18	4, 6, 8, 9, 10, 12, 20	7
3.	Anger (Kemarahan)	8, 13, 19	2, 5, 13	3
4.	Hostility (Permusuhan)	1, 5, 6, 12, 15, 17, 20	1, 7, 11, 14, 15 17, 18	7
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>		<b>20</b>

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LAMPIRAN J**

**(KATEGORISASI, *WILCOXON*, DAN ANALISIS TAMBAHAN)**

UIN SUSKA RIAU

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 1. Kategorisasi

Kat\_Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	1	.3	20.0	20.0
	sangat Tinggi	4	1.1	80.0	100.0
	Total	5	1.4	100.0	
Missing	System	344	98.6		
Total		349	100.0		

Kat\_Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.3	20.0	20.0
	Sedang	2	.6	40.0	60.0
	Tinggi	2	.6	40.0	100.0
	Total	5	1.4	100.0	
Missing	System	344	98.6		
Total		349	100.0		

## 2. Wilcoxon

 Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest - Pretest
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### 3. Analisis Tambahan

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Fisik_Posttest - Fisik_Pretest	Verbal_Posttest - Verbal_Pretest	Kemarahan_ Posttest - Kemarahan_ Pretest	Permusuhan_ Posttest - Permusuhan_ Pretest
Asymp. Sig. (2-tailed)	-1.826 <sup>b</sup> .068	-1.761 <sup>b</sup> .078	-1.841 <sup>b</sup> .066	-1.355 <sup>b</sup> .176

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Fisik_Pretest	5	7	7	14	10.60	2.608
Fisik_Posttest	5	5	7	12	9.20	1.924
Verbal_Pretest	5	10	20	30	24.80	3.564
Verbal_Posttest	5	15	11	26	17.00	5.657
Kemarahan_Pretest	5	7	8	15	11.60	2.510
Kemarahan_Posttest	5	5	5	10	7.40	1.949
Permusuhan_Pretest	5	4	20	24	21.80	1.789
Permusuhan_Posttest	5	7	14	21	17.00	3.240
Valid N (listwise)	5					

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LAMPIRAN K**

**(*SELF MONITORING* DAN TABULASI DATA *SELF MONITORING*)**

UIN SUSKA RIAU

### LEMBAR MONITORING PRA PELATIHAN

Nama : .....

Kelas : .....

Tanggal : .....

#### Petunjuk:

Jawablah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur sesuai dengan yang Anda rasakan atau lakukan **dalam satu bulan terakhir**. Pada setiap pernyataan di bawah ini beri tanda ceklis (✓) di kolom alternatif jawaban **Ya** atau **Tidak** sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Jawaban Anda tidak akan memengaruhi nilai mata pelajaran yang Anda ikuti. Seluruh jawaban bersifat rahasia dan tidak akan disebarluaskan kepada siapa pun. Oleh karena itu, mohon dijawab dengan sungguh-sungguh pernyataan-pernyataan berikut ini.

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya merasa ingin memukul, menendang, atau mencubit seseorang karena emosi.		
2	Saya membanting barang karena marah.		
3	Saya mendorong, menarik, atau menyentuh orang lain dengan kasar saat kesal.		
4	Saya merasa tegang dan ingin melampiaskannya lewat gerakan fisik, seperti mengepalkan tangan.		
5	Saya membentak atau berteriak saat sedang emosi.		
6	Saya berkata kasar atau mengumpat karena kesal.		
7	Saya mengejek atau menghina orang lain, bahkan jika hanya dalam hati.		
8	Saya ingin menyindir atau berkata hal yang menyakitkan saat terganggu.		
9	Saya merasa sangat kecewa atau marah terhadap seseorang/sesuatu.		
10	Saya merasa marah karena sesuatu tidak berjalan seperti yang saya harapkan.		
11	Saya mudah kesal hanya karena hal kecil.		
12	Saya merasa tidak puas dengan orang lain atau diriku sendiri.		
13	Saya menghindari orang lain dan tidak ingin menyapa.		
14	Saya tidak ingin bicara dengan siapa pun hari ini.		
15	Saya merasa malas bergaul dan ingin menyendiri.		
16	Saya kesal hanya karena melihat atau mendengar orang lain.		

Pekanbaru, .....2025

Responden

(.....)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**LEMBAR SELF MONITORING PASCA PELATIHAN**

**Nama** : .....  
**Kelas** : .....  
**Tanggal** : .....

**Petunjuk:**

Jawablah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur sesuai dengan yang Anda rasakan atau lakukan **setelah pelatihan**. Pada setiap pernyataan di bawah ini beri tanda ceklis (✓) di kolom alternatif jawaban **Ya** atau **Tidak** sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Jawaban Anda tidak akan memengaruhi nilai mata pelajaran yang Anda ikuti. Seluruh jawaban bersifat rahasia dan tidak akan disebarluaskan kepada siapa pun. Oleh karena itu, mohon dijawab dengan sungguh-sungguh pernyataan-pernyataan berikut ini.

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya merasa ingin memukul, menendang, atau mencubit seseorang karena emosi.		
2	Saya membanting barang karena marah.		
3	Saya mendorong, menarik, atau menyentuh orang lain dengan kasar saat kesal.		
4	Saya merasa tegang dan ingin melampiaskannya lewat gerakan fisik, seperti mengepalkan tangan.		
5	Saya membentak atau berteriak saat sedang emosi.		
6	Saya berkata kasar atau mengumpat karena kesal.		
7	Saya mengejek atau menghina orang lain, bahkan jika hanya dalam hati.		
8	Saya ingin menyindir atau berkata hal yang menyakitkan saat terganggu.		
9	Saya merasa sangat kecewa atau marah terhadap seseorang/sesuatu.		
10	Saya merasa marah karena sesuatu tidak berjalan seperti yang saya harapkan.		
11	Saya mudah kesal hanya karena hal kecil.		
12	Saya merasa tidak puas dengan orang lain atau diriku sendiri.		
13	Saya menghindari orang lain dan tidak ingin menyapa.		
14	Saya tidak ingin bicara dengan siapa pun hari ini.		
15	Saya merasa malas bergaul dan ingin menyendiri.		
16	Saya kesal hanya karena melihat atau mendengar orang lain.		

Pekanbaru, .....2025

**Responden**

(.....)

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## TABULASI DATA SELF MONITORING

### 1. Pra Pelatihan

No	Nama/Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	KR	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
2	FB	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
3	MR	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2
4	A	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
5	NZW	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2

### 2. Pasca Pelatihan

No	Nama/Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	KR	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1
2	FB	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
3	MR	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
4	A	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
5	NZW	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LAMPIRAN L**  
**(HASIL LEMBAR KERJA DAN TUGAS RUMAH)**

UIN SUSKA RIAU



## LEMBAR KERJA

## PENULISAN SESI PERTAMA

INISIAL	PENGALAMAN YANG MENYENANGKAN	PENGALAMAN KURANG MENYENANGKAN
KR Undang-Undang	<p>Hal yang paling menyenangkan di hidup aku itu waktu aku sudah boleh pergi kemanapun sama orangtuaku, selagi itu hal positif. Kalau dulu kan sangat dilarang keluar untuk main atau apapun, dan sekarang karena aku lebih dewasa sudah dibolehkan bermain kemana aja. Walaupun masih dipantau sih, tapi itu satu hal yang paling menyenangkan buat aku, karena aku sangat suka bermain, tetapi ada batasan jam pulang. Tapi bermain dengan teman dapat membantu menghilangkan beban pikiran bersama mereka, jadi nggak ingat masalah apapun. Dan itu satu hal yang paling menyenangkan di hidup aku, dan sampai kapanpun aku nggak akan lupakan teman-teman aku yang selalu support dan menghibur kalau lagi sedih. Karena kan juga aku sendiri di rumah, mama udah nggak ada, papa kerja, juga aku sendiri di rumah, mama udah ngulang, papa kerja dari pagi sampai malam, dan saudara saya juga udah pada kerja. Jadi kalau saya di rumah</p>	<p>Nah, ini dia aku paling benci dan marah sama orang, adalah itu pokoknya. Terus kejadian ini waktu SMP, tapi aku nggak bisa lupain sampai kapanpun. Jadi kejadiannya itu aku dulu punya temen deket cowok kan, nah terus beberapa saat kami tuh asing, terus dia nih punya cewek baru, dan itu pun aku nggak peduli sih, nggak ngurus juga. Saat itu aku pergi ke WC sekolah kami, dan di dinding itu banyak caretan kayak menjelekkkan si cewek ini, dan itu sangat banyak. Aku kan nggak tau, tiba-tiba kaget liat tulisan itu. Nah besoknya aku pergi ke WC lagi kan, ternyata dia nuduh kalau aku yang nulis nama dia. Dan pas aku liat di dinding itu banyak caretan nama aku kayak ngejelekin dan sampai berkata kasar. Dan aku nggak terima dong dikituin, sedangkan aku nggak tau apa-apa yang nulis nama dia tuh. Terus nggak lama itu, tiba-tiba saya dan si cewek ini dipanggil ke majelis guru. Dan saat itulah kami berdebat, dan mamanya si cewek ini mau laporin polisi. Dan aku makin emosi dong, sampai aku bilang, kau punya bukti nggak kalau itu aku yang buat? Nah di situ dia diam aja, nah selesailah masalah itu di majelis guru. Terus besoknya dia nge-DM IG aku, dan masih nuduh kalau aku yang nulis nama dia. Dan saya langsung emosi dong, saya bilang, perlu aku datengin</p>



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic Univ

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

FB

terus kan sangat bosan, dan nggak ada teman ngobrol. Yang ada cuma kucing di rumah, maka dari itu aku sangat senang kalau udah dibolehin pergi bermain, dan itu hal yang paling menyenangkan di hidup aku.

rumah kau setan? Agak kasar sedikit, di situ saya naik darah dan mau saya lapornin balik. Karena emang jelas si cewek ini sama temen-temennya yang buat nama aku di dinding itu. Oh om kebersihan itu juga liat kalau mereka yang nulis, sampai saya kasih buku tulis saya semua. Supaya disamain tulisannya, ternyata nggak ada yang nulis nama dia tuh. Beda-beda orang, soalnya tulisannya beda-beda. Akhirnya pas terbukti saya nggak salah, baru dia minta maaf. Saya nggak mau minta maaf, dan nggak akan pernah minta maaf kalau bukan saya yang salah. Saya lebih mau memperpanjang masalah daripada saya minta maaf duluan, dan akhirnya dia yang minta maaf duluan, ya sampai kapan pun itu terus ingat di pikiran saya kesel banget liat orang yang nuduh tanpa bukti ngeseling banget

Pengalaman yang membekas di pikiran aku cuman lomba menang nyanyi di SMAN 10 Pekanbaru, karena waktu itu saingannya berat and aku dapat juara I. aku happy bingits karena aku bisa ngalahin juara I bertahan.

Agustus tahun 2024, aku berniat ikut pelayanan di gereja berupa tari dan waktu itu aku sudah diterima dan semua berjalan dengan lancar, tetapi semua itu berubah karena senior aku nggak suka dan pada hari Minggu, saat aku Latihan, dia memperlakukanku di depan semua orang, tetapi aku biasa saja bahkan dia membentakku seandainya tanpa minta maaf, lalu aku mulai bicara dengan senior yang “sipanggaron” yang hanya modal benar aja, dan di depan semua dia suka berbicara dengan lembut dan membawa hal duniawi bahwa cowok nggak bisa menari, padahal di Alkitab di Mazmur 150:4 “pujilah dia dengan tarian dan rebana” dan dia menutup telinga-nya untuk itu

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

	<p>dan perkataannya yang paling membekas ialah, “kau memang punya talenta, tapi kalua kau pakai talenta itu untuk melayani, dijauhkan Tuhanlah itu”, perkataan itu membuat pikiran dan hatiku down, mulai saat itu aku nggak pernah lagi ikut kegiatan apapun digereja semenjak kata-kata itu dilontarkan, dan selama 5 bulan lebih, aku nggak ikut ibadah doa, pendalaman alkitab dan ibadah youth lagi karena sakit hati</p>
<p><b>MR</b></p> <p>Pengalaman yang paling menyenangkan yang pernah aku alami yaitu Ketika mengikuti kegiatan Pramuka. Pada saat pertama kali kemah aku merasa takut tapi orang-orang disekitarku bilang kalau aku harus berkembang keluar dari zona nyaman yang saat ituaku rasakan. Setelahnya aku mencoba untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di pramuka itu dan disitulah aku menemukan tempat sekaligus rumah kepada buat aku. Selama kegiatan tersebut terkadang memiliki pesan atau kesannya tersendiri. Ada Dimana saat kegiatan tersebut kami tau sifat Kawan-kawan dan rekan-rekan kami gimana aslinya. Dan menurutku kejadian seperti itu selalu membekas di hati sampai sekarang. Dan merekalah sekarang yang menjadi rumah yang baik sampai kapanpun. Salah satu moment</p>	<p>Pengalaman yang kurang menyenangkan di aku, sebenarnya aku tidak terlalu memikirkannya. Tapi ada satu kejadian saat menduduki kelas 10 awal, saat itu ada sedikit kendala sampai saya tidak bisa mengikuti sekolah. Dan hari di mana saya kembali ke sekolah, guru bidang studi bidang kalau waktu pengumpulan tubuh saya sudah lewat, jadi tidak bisa dikumpulkan lagi. Dan dia juga bilang, siapa suruh sakit, disitu hati saya sakit banget, kayak aku juga gak mau sakit gitu. Siapa yang Tau kalau seseorang akan sakit, Kata-kata itu selalu membekas di hati sekaligus pikiran saya. Rasa marah yang nggak bisa diluapkan. Sejak saat itu, juga apapun kondisinya, saya akan datang dan mengerjakan apapun perintahnya. Udah sih, sebenarnya masih banyak. Tapi karena nggak penting, ya dilupain gitu aja. Nggak terlalu penting.</p>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

<p>Dimana kami semua capek dan harus sampai kepuncak untuk menyelesaikan perlombaan dan aku mengalami kecederaan pada bagian kaki tim aku pun mengangkat/menopang aku untuk naik kepuncak. Dibandingkan tim-tim lain mereka justru meninggalkan rekan yang cedera di bawah untuk dibawa oleh tim medis. Hati aku saat melihat teman-temanku membantuku sampai kepuncak membuatku terharu untuk mengingatnya.</p>	
<p>Yang paling berarti bagi saya itu ketika saya merasa aman berada di sisi sahabat saya, nama dia A. Saya, jujur, nggak bisa memberikan momen apa yang paling berkesan di hidup saya, karena setiap pertemuan yang saya lakukan bersama dia itu adalah momen yang paling berarti. Bersama A juga merasa nyaman, lega, senang, dan bisa mengeluarkan sisi freak saya. A selalu ada ketika saya sedang emosi, sedih, senang, dan bahagia. Dia selalu menjadi support system ketika nggak ada satupun yang mendukung saya dalam bidang apapun. Dia selalu tahu cara meredakan emosi saya dan tahu banget gimana cara membuat saya senang. Setiap momen bersama A itu berharga bagi saya karena</p>	<p>Saya TK, sampai kelas 6 SD, saya selalu dibully karena fisik saya. Saya gendut, hitam, dan jelek. Orang-orang selalu semena-mena dengan saya, ditambah lagi akademik saya kurang. Saat TK, aku nggak punya teman. Aku selalu dijauhi, dan kalau mereka berteman dengan aku, pasti ada maunya. Sampai saya SD juga sama, ngeliat orang lain punya teman itu rasanya sedih, kecewa, kenapa aku diginiin? Apa aku se-nggak pantas itu? Ya, untuk dapat teman. Mau berteman aja harus rela dimanfaatin sama mereka. Aku setiap hari harus ngasih mereka coklat Cadbury atau Silver Queen. Sampai kelas 6 selalu begitu. Aku bahkan dihina fisik. Dibilang gendut, hitam, bodoh lagi. Sama orang tua juga begitu. Dibilang kau cewek, tapi badannya kayak gitu. Emangnya nggak malu? Iya malu kok punya badan gendut dan hitam.</p>



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau perbaikan terjemahan, dan untuk keperluan studi di jenjang pendidikan yang wajar.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

dia satu-satunya orang yang benar-benar mengerti tentang saya. Dia nggak pernah judge walaupun saya melakukan kesalahan dan kami saling cuekin satu sama lain. Pasti kami akan kembali lagi bersama karena kami tahu kalau kami memang saling membutuhkan. Aku akan selalu butuh A di saat aku masih hidup karena cuma dia yang paham aku. Rasanya punya sahabat seperti dia itu adalah anugerah dari Allah yang akan selalu aku syukuri. Karena dari aku TK, aku selalu dibuli soal fisik dan tingkat kemampuan akademik. Tapi A, walaupun aku punya banyak kekurangan, dia sama sekali tidak merasa keberatan dengan itu. Dia adalah teman yang paling pertama aku punya dengan perasaan yang setia dan tidak akan pernah mengkhianati. Di saat orangtuaku jarang mendukung dan support aku, selalu menyalahkan tentang masalah kontrol emosional aku. Di sisi lain, A malah mengontrol emosi aku dan nggak pernah ngeluh soal itu. Dia nggak pernah menunjukkan aku dan bakal selalu support aku apapun yang aku lakukan.

Ditambah lagi punya orang tua yang selalu memperlakukan hal kecil. Selalu temperamental, gaslighting anaknya sendiri. Bahkan nggak segan bunda bilang, kalau bunda sumpah demi Allah, benci sama aku. Bunda nggak suka sama aku. Bunda sama ayah serasa sia-sia ngasih aku nafkah karena kondisi aku yang suka marah-marahi. Kasar dan nggak pernah membanggakan mereka. Ayah bilang dia nggak akan berekspektasi tinggi ke aku karena tahu aku anaknya bodoh dan tidak bisa diandalkan. Waktu aku bilang, aku pengen masuk ITB. Ayah bilang, sadar diri aja sama kemampuan otak sendiri. Ayah nggak pernah bangga sama aku. Dan ayah selalu kecewa dan selalu melontarkan kata-kata kasar ke aku. Padahal mereka sendiri aja nggak pernah ngertiin aku. Selalu aku yang nyoba buat ngertiin mereka saat bunda bilang bunda benci sama aku dan gak sudi buat ngeliat wajah aku lagi. Aku ngerasa emangnya dosa apa yang aku lakukan sampai bikin bunda sebenci ini sama aku. Bahkan terlihat perbedaan kasih sayang anak di keluarga itu. Aku padahal selalu berusaha setiap hari untuk ngebuat bunda sama ayah bangga tapi mereka gak pernah menghargai itu. Dan bakal selalu saja membesar-besarkan masalah kecil.



© NZW

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, pengumpulan bahan pustaka, atau keperluan pribadi.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

Setiap libur semester, aku, mama, dan ayah selalu akan ke Sumatera Barat untuk berjalan-jalan. Kami berangkat biasanya subuh, dingin banget jadinya, happy gitu. Lalu dari malamnya sudah persiapan membeli kebutuhan dan of course cemilan untuk di mobil. Biasanya kami akan berhenti di kafe, lupa namanya, sambil memesan kopi susu. Dan piscok berfoto-foto bersama ayah dan mama saat sudah di Bukit Tinggi. Aku sangat senang karena setiap mau makan pagi atau siang, even malam pun kami akan makan nasi Lintau. Sebenarnya yang paling suka sih ayah, sama aku aja. Terus malamnya kami saling bergandeng tangan, pergi ke KFC dan duduk lesehan Memang hadap jam gadang sambil cerita dan berfoto. Aku, mama, dan ayah akan selalu pindah hotel karena ayah selalu ingin suasana baru. Aku senang sih, suka juga. Dan juga saat malam beli baju di "Kapuyuak" Kayaknya itu sih namanya. Lalu kami lanjut jalan-jalan sampai ke Padang. Di situ aku pergi ke pantai dan bermain ombak bersama ayah, mama sih kameramen aja. Hanya 3 hari, 2 malam aja liburannya, tapi pas pulang of course wajib ke Harrau. Dulu sekedar minum teh, tarik anget Harrau. Aku sukanya Indomie kuah

Ini bukan pengalaman tidak menyenangkan, cuma tidak bisa dirasakan kembali. Setiap kami di umur aku 6-13, mama dan aku selalu pergi ke mall atau ngawanin mama ke mana aja. Aku selalu di mobil, tapi perjalanan itu ya pasti asyik. Sambil nyetel lagu Atmos. Sekarang kalau diingat-ingat sakit banget. Mama sekarang stroke dan susah mengemudi mobil. Susah jalan juga, sementara ayah kerja. Jadi susah ke sana, ke sini. Mama jadi terhalang pekerjaannya. Waktu dikabarin mama masuk rumah sakit, karena jatuh, tiba-tiba dikabarkan stroke, perjalanan ke sana masih biasa aja. Tapi setelah face-to-face sakit banget. Lihatnya aku nangis, ayah nangis, UGD penuh. Cuma karena banyak yang lihat mama. Siapa sih yang nggak terguncang, independent moment (kalau kata orang-orang). Mama tuh bisa apa aja. Itu pengalaman yang masih sakit, nggak enak, sampai sekarang. Hingga sekarang. Apalagi ayah itu orangnya pendiam, tapi suka ceme'eh. Kadang sedih aja dia ngomong tanpa mikir dulu, padahal pintar. Tapi kalau ngomong asal ceplos aja. Ayah itu selalu basa basi yang bikin awkward, jadi susah komunikasinya. Mana aku kalau nangis itu dia nggak suka bikin sedih. Kayaknya itu kejadian yang diingat. Susah juga mau berubah, tapi nggak apa-apa sih. Sama perasaan campur aduk di pengalaman ini, sedih jadi egois, marah.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Apalagi diingin foto-foto sama ayah. FYI, ayah itu nggak ekspresif, jadi fotonya flat aja. Tapi nggak apa-apa sih, sama juga harus turun di kelok sembilan. Palingan sebentar aja, 5-10 menit, habis itu jalan pulang sambil dengar lagu. Mama sama ayah dan aku, sebenarnya mama sama aku aja yang suka cerita, dengerin aja, itu pun kalau ditanya, nggak masuk. Sambil jalan pulang, ngemil lagi di mobil. Entah kenapa jalan pulang terasa lebih cepat, ya nggak sih? Aku tidur aja, sampai dukung, sampai datang ke rumah. Itu pengalaman yang paling menyenangkan. Paling diingat dan nggak akan dilupakan. Quality time sederhana, tapi selalu berkesan besok libur semester. Pergi nggak ya? Pergi ya, semuanya.

PENULISAN SESI KEDUA

INISIAL	MEMPERDALAM PENGALAMAN YANG TIDAK MENYENANGKAN
KR	Pengalaman yang ga menyenangkan itu karena saya dituduh ngejelekin dia di dinding wc sekolah Cuma karena pacarnya itu mantan saya sampai hamper satu sekolah gosipin saya atau nyeritain saya yang ngga-ngga, saya marah dong dituduh kaya gitu saya ga terima saya di fitnah orang-orang karena dia dan akhirnya terbukti kalau bukan saya yang salah, dia aja nuduh saya tanpa bukti satupun itu yang membuat saya marah, ya habistu dia minta maaf, karena saya ga akan mau minta maaf kalau bukan saya yang salah mau dijelekin 1 sekolah atau digosipin orang-orang saya fine aja kalau bukan saya yang salah, ga temanan sama mereka ga buat saya rugi, dia berani ketemu saya bareng circlenya. Sedangkan saya sendiri, kalau dia jumpa saya lagi



<p>sendiri liat aja dia gaberani ini adalah hal yang ga ingin aku ingat tapi ini hal yang paling gak menyenangkan bagi saya dan dampak dari cerita say aini mungkin bisa jadi permusuhan atau kebencia satu sama lain gitu.</p>
<p><b>FB</b> kalau pelayanan hanya untuk orang tertentu, kenapa saya harus alami sakit hati itu Apalagi waktu saya di bentak di hadapan orang ramai saya merasa tersudutkan, Saya merasa pemuda yang ada disitu tidak membela dan apa yang dia ucapkan wathu itu juga tidak mengenangkan, dan pas aku ngelabrak dia aku malah diinjaki harga diri, tapi kalau dilawan, dia makin menjadi dan malah kata-katanya yang menusuk, sangat menusuk itu tidak bisa ia tarik kembali karena mulutnya tuh bukannya membangun, malah menjatuhkan jadi aku 5 bulan lebih nggak pemuda dan aku ngerasa sakit hati kalua liat dia. Jadi mending nggak usah diliat, dengan cara nggak usah ibadah yang khusus pelayan and then aku pas kejadian itu juga down dan penuh amarah tapi apa boleh buat, dan menurut saya dampaknya yah, membuat saya lebih jauh dan Tuhan dan itu negatif</p>
<p><b>MR</b> Pada masuk kelas 10 banyak sekali tugas yang diberikan oleh semua guru dibidang studi, dihari itu Kota Pekanbaru lagi panas-panasnya yang membuat aku jatuh sakit, ternyata sakitnya itu demam tinggi sampai gak bisa masuk sekolah. Pada hari itu juga PR tetap berjalan tetapi salah satu guru bidang studi itu gak mau Nerima tugasnya lagi di karena sudah lewat waktu pengumpulan. Dan disitu saya memohon untuk menerima tugas saya, tetapi beliau juga bilang “siapa suruh sakit” yang membuat sakit hati saya. Ya begitulah sampai akhirnya saya datang kesekolah dalam kondisi apapun. Tetapi itu hanya teringat saya tidak sakit hati berkepanjangan. Malah sekarang saya jadi murid kesayangannya.</p>
<p><b>A</b> Pada saat itu, buka puasanya kan di rumah dan udah mau mendekati adzan maghrib ya, waktu itu saya disusun buat ngambilin adek saya nasi sama ayah kan nah padahal dia lagi megang piring dan udah pasti bisa ambil sendiri. Terus pas aku bilang, kan adek bisa ambil nasinya sendiri dan ayah saya marah tapi malah jadi lebay gitu marahnya kaya sampai bawa-bawa fisik. Dia bilang saya gendut, tidak berprestasi, wajahnya kusam dan jelek tidak seperti anak-anak remaja pada umumnya. Disitu saya merasa sakit hati dan shock. Padahal masalahnya cuman karena aku gamu ambilin adek nasi tapi malah dilebih-lebihkan masalahnya seolah-olah itu adalah masalah yang besar. Saya paling sering dihina fisik itu oleh ayah sendiri dan kata-kata di aitu sering kali membuat saya down, heran, sakit, terluka, dan marah.</p>

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic Univ

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



NZW

Dari TK sampai SMA gak punya circle atau teman yang benar-benar teman muah dari TK yang gak ada teman pas pulangny misalny ada 1 kawan baru dia datang saat butuh, bermuka dua, SMA yang apa-apa harus circle padahal aku udah berusaha supaya bisa berteman even atau traktir, tetap aja sebentar mereka datang lalu pergi lagi membuat aku berpikir “aku kurang apa ya?” even pertemanan di lingkungan rumah juga sama. Setiap mau naik satu Tingkat aku udah buat mindset harus betuhan, bikin orang interest sama aku tapi kenyataannya tidak. Aku jadi sedih, sering mereka gak cukup, iri, jadi egois juga jadi aku piker pas kuliah nanti mau coba lagi tapi pasti gak bisa juga kayaknya.

### PENULISAN SESI KETIGA

INISIAL

#### MELIHAT SUDUT PANDANG BERBEDA

KR

Dari pengalaman cerita kemarin kalau dilihat dari sudut pandang yang berbeda mungkin tidak perlu dibawa marah atau emosi tapi bisa dengan cara baik-baik dan juga santai. Mungkin pandangan orang begitu, dan semenjak kejadian itu aku lebih sering marah dan kesal pada masalah sepele atau hal-hal kecil. Maknanya mungkin kita jangan terlalu baik sama orang kalau dia tidak baik sama kita, juga harus lebih hati-hati dalam bergaul dan juga tidak perlu mengesalkan masalah pakai emosi atau marah

FB

Kalau dari sudut pandang yang berbeda, saya merasa dia ingin menguji mental saya, namun cara ia merupakan cara yang tidak benar. Karena hal itu akan membuat kebencian, dan yah, dari itu saya mikir dari pov nya yang ngebentak kemarin, sepertinya hanya ingin menguji saja. Sepertinya cara saya memandangnya mungkin hanya sekedar melihat dan tidak menyapa dan makna dari kejadian itu sepertinya tidak ada. Walaupun itu agak masih membekas tapi gak lega. Walaupun lukanya belum hilang dari hati. Jadi yah, kalau mau dimaknai yah maknanya nggak ada

MR

Peristiwa yang kurang menyenangkan, dipandang dari sudut dewasa diri saya yaitu menjadikan saya menjadi pribadi yang lebih baik dan rajin. Awalnya memang membuat sakit hati tapi sakit hati yang berkepanjangan tiada gunanya. Dan juga pada saat itu saya juga salah si seharusnya saya menanyakan tugas apa saja karena



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

© Hak cipta milik UIN Suska Riau	waktu seminggu itu cukup lama dan panjang. Dan dari kejadian itu juga saya lebih menggunakan waktu sebaik-baiknya. Saya merubahnya menjadi pelajaran untuk ke depannya.
A	Dari sudut pandang aku, seharusnya mereka tuh gausah memilih-milih teman dari segi fisik dan juga kepintaran karena mereka belum tentu juga sempurna. Memilih teman itu dari baik/jahat bukan dari cantik/pintarnya, karena semua orang itu pantas mendapatkan teman dan apalagi membully karena fisik itu udah ga benar karena bisa merusak mental seseorang dan merusak rasa kepercayaan dirinya. Maknanya itu semua orang tidak pantas dimusuhkan hanya karena fisik mereka dan juga bermusuhan secara tiba-tiba, emmbuat orang bingung dan juga heran dimana letak kesalahannya.
NZW	Dari pengalaman kemarin, kalau dilihat dari sudut pandang yang berbeda atau diri aku yang lebih dewasa dan aware. Aku mungkin akan mengerti dan menjadikan kenangan indah Bersama mama, karena setelah kejadian itu aku lebih mandiri dari sebelum mama sakit dan aku tau itu adalah memori yang aku ingat aku tidak akan memaksa dan hanya akan mensyukuri apa adanya, berdoa mama bisa cepat sembuh dan menjalani kesehariannya. Dan mungkin saat ini aku akna berpikir mama juga tidak mau sakit dan akan membantu penyembuhannya. Lagi pula hidup akan terus berlanjut, menurut aku makna dari pengalaman aku adalah menjadikan pengalaman sebagai memori yang hanya kita ingat dan hidup akan terus berjalan semana mestinya. Dan juga aku bisa mengerti terkadang merasa rindu pada moment-moment tertentu juga tidak apa-apa.

### PENULISAN SESI KEEMPAT

INISIAL	CERITA BERMAKNA DARI PENGALAMAN YANG PERNAH DIALAMI
KR	Pelajaran yang dapat diambil yaitu pintar-pintar dalam memilih teman dan jangan mudah percaya kepada orang, pengalaman itu membentuk diri aku untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dan menjadi orang yang gak gampang, harapan aku kedepannya mungkin aku bisa lebih hati-hati dalam pertemanan dan menjadi orang yang ga gampang marah, Langkah yang dapat aku lakukan mungkin lebih terbuka sama orang dan juga tidak memendam perasaan marah atau kesal sendiri, dan menjadi pribadi lebih baik, cara aku



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengesahkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

<b>FB</b>	menghadapi emosi negative di masa depan dengan cara tidak langsung meluapkan kemarahan tapi lebih banyak komunikasi yang baik dan tidak menjadi orang yang gampang marah.
<b>MR</b>	Pengalaman yang saya alami membuat saya lebih berhati-hati memilih seorang teman. Saya berharap saya juga tidak mudah sakit hati dan langkah yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah banyak-banyak berdoa, dan cara saya menghadapi energi negative tersebut di masa depan adalah cuek
<b>A</b>	Dari Pengalaman itu aku belajar bahwa waktu yg terbuang sangatlah berharga. Waktu yg terbuang tidak dapat dikembalikan. Apapun masalahnya kita harus menghadapinya dengan percaya diri. Percayalah pada usaha yang kita lakukan, kata-kata yg menyakitkan hati yg keluar dari mulut orang itu adalah sebuah penyemangat memang awalnya pasti akan merasa terpuruk tetapi bangkitlah dan keterpurukan itu dan berjuang kembali buktikan pada dunia kalau aku bisa jadi apa yang aku mau dan apa yang dunia mau. Setelah beranjak dewasa ini aku sering berfikir kata" Dunia itu kejam" kata <sup>2</sup> in aku mengerti sekarang, dengan menyiapkan mental sekuat baja dan ilmu yg tidak habisnya itu adalah cara bagaimana melawan semua yang terjadi dari hal yg tidak menyenangkan sampai hal yg paling menyenangkan. Harapan aku kedepannya semoga hati dan mental aku kuat dalam menghadapi semua permasalahan. Untuk dapat mencapai semua tujuan itu adalah dengan jangan memikirkan apapun yang tidak penting dan ambil hikmah dari semua pengalaman dan kejadian di kehidupan. Cara menghadapi emosi negatif untuk mengatasinya mungkin aku akan membuat sebuah pelampiasan tanpa menyakiti orang lain atau menyakiti diri sendiri salah satunya curhat kepada Allah SWT karena ialah tempat berpulang yang paling nyaman tanpa satu orangpun bisa mendengarkan rahasia kita berdua dan memperbanyak positif thinking untuk semua kejadian.
	Setelah kejadian itu berlalu, aku jadi paham kalau gimana rasanya dikucilkan dan bahkan dibully oleh teman sendiri maka dari itu aku tetap melihat orang yang terbully/diganggu aku akan langsung membelanya dihadapan orang yang mengganguya terus karena aku juga selalu dihina soal fisik dan aku juga selalu insecure tentang diri aku sendiri dan ga mencintai diri sendiri. Sekarang aku udah berubah menjadi orang yang lebih baik lagi dan berusaha untuk self lover merawat diri dan rajin olahraga, pergi ke gym dan melakukan hal produktif lainnya. Aku menjadi orang yang lebih mudah bergaul dan tidak menjadi orang yang

mau harga dirinya diinjak oleh siapapun yang tidak pantas. Aku yang selalu takut dengan orang-orang, harapan saya ke depan semoga menjadi pribadi yang lebih baik lagi walaupun terkadang masih suka sedih, tapi udah ga sesedih dulu lagi, aku udah sedikit berdamai dengan masa lalu. Langkah yang dapat saya lakukan adalah dengan mencoba memotivasi diri dengan napa yang sudah terjadi di masa lalu dan tidak ingin hal itu terjadi lagi. Cara menghadapinya sih untuk menghadapi emosi negatif itu belum terlalu bisa sih aku ya. Tapi aku selalu mencoba untuk melampiaskan emosi itu dengan cara melakukan aktivitas yang berat dan juga menyibukkan diri.

Memori indah saat bersama mama namun tidak bisa diulang kembali membuat aku belajar bahwa roda itu berputar, kita tidak bisa memaksakan sesuatu hal dari segi apapun, itu membuat diriku menjadi berpikir dengan sudut pandang yang berbeda serta tidak egois dalam berpikir serta sebelum melakukan sesuatu aku akan berpikir dulu. Harapan aku ingin belajar naik mobil karena akan membawa mama jalan-jalan seperti saat kecil, mama membawaku pergi dan kau ingin yang mengerti apa itu Syukur, dan menerima apa adanya, mungkin langkah yang aku lakukan aku akan berkominikasi dengan mama dan keluarga untuk menciptakan memori yang indah dan berusaha untuk menyenangkan mama dan ayah juga. Cara aku untuk menghadapi emosi negatif itu mungkin dengan cara tidak hanya berfokus dengan emosi namun lebih memikir jalan keluarnya dengan perasaan lebih baik, serta pola pikir menggunakan logika tidak hanya semata-mata terpojok oleh emosi negatif tersebut.

Au juga ingin belajar cara mempelajari emosi, mungkin dengan mengenali dan memahami emosi yang dirasa. Langkah untuk menerima mungkin aku berpikir untuk melihat dari segala aspek dengan positif.

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



## SURAT UNTUK MASA DEPAN

INISIAL	SURAT UNTUK DIRI SENDIRI 3-5 TAHUN DARI SEKARANG
KR	Untuk diri aku dimasa depan semoga setelah apa yang dilalui di masa sekarang semoga bisa menjadi pengalaman bermakna untuk masa depan, dan semoga Setelah cape ngadapin semuanya sekarang dan di masa depan akan menjadi lebih baik lagi, dan ga perlu dengerin omongan orang tentang kita, karena yang ngelalanin susah dan senang nya itu kita bukan orang lain. Jangan jatuh hanya karena omongan orang. Karena yang ngerasain susah senang nya kita, Jangan mau di manfaatin orang lain, semua orang Punya kekurangan dan kelebihan masing-masing dan semua orang punya porsinya masing jadi jangan takut gagal dimasa depan, ketika gagal kita bisa coba lagi dan jangan pantang menyerah, kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. dan semoga keinginan aku menjadi jaksa bisa tercapai. Aamiin
FB	Halo masa depan, aku Yohan dari masa lalu, aku berharap aku bisa pelayanan dengan tari dan memuliakan Tuhan lewat Gerakan tari dan hal yang ingin aku jaga dari sekarang tuh adalah sebuah kekudusan karena dalam melayani, kekudusan adalah segalanya, dan aku juga berharap menjadi guru matematika yang baik dan benar dan juga aku berharap aku lebih bisa mengendalikan emosi dalam diri ini dan selamat ya... kamu hebat and kamu luar biasa, dan hari yang saya lalui saat ini tidak buruk dan saya juga senang dan mengetahui bahwa mengekspresikan sesuatu tidak melalui orang lain tetapi melalui kertas dan pena.
MR	Anik Durotul adalah nama gadis kecil pertamanya mama dan bapak dan juga cucu pertama kakek dan nenek. Anik ia serang gadis kecil yang memiliki keinginan yang besar. Saat ini ia berhasil menduduki bangku SMA, diri dia yang sekarang sangatlah jauh dari kata sempurna tetapi dia berkeinginan bahwa diri yang di masa depan akan lebih baik dari apa dia yang sekarang. Anik adalah nama kebanggan dan harapan bagi semua keluarga. Untuk diriku, aku percaya bahwa aku bisa menghadapi semua yang terjadi, sebagai kakak dan juga harapan keluarga, aku tau itu tidak mudah bagimu tapi aku sangat-sangat percaya bahwa Anik kuat, Anik hebat, setelah apa yang kau lalui sampai sekarang kau hebat. Mungkin orang lain belum tentu kuat untuk menghadapinya. Sekarang apapun yang buat aku sedih, kecewa, bahkan capek aku mohon jangan pernah berlalrut dalam semua itu, karena aku tau Anik itu gak sekuat orang-orang diluar sana. Keinginanmu yang





- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

<p>ingin menjadi guru sangatlah mulia apa yang kau tanamkan dalam hati adalah sesuatu yang sempurna untuk masa depanmu. Aku harap suatu saat nanti di masa depan kau bisa membaca untuk menjadi dirimu yang sempurna apa adanya. “jangan pernah menyerah teruslah jadi hebat versimu”</p>
<p><b>A</b></p> <p>Untuk aku di masa depan, semoga kamu bisa mencapai cita-cita kamu dengan baik, bisa lulus kuliah dengan nilai yang bagus tidak harus sempurna tapi setidaknya bagus seperti mendapatkan pekerjaan yang kamu mau dan dapat hidup dengan kehidupan yang nyaman dan tidak <i>toxic</i>, mendapatkan pasangan yang baik dan lingkungan yang selalu <i>support</i> karena menurut aku <i>support system</i> itu sangat penting apalagi untuk Kesehatan mental kita sendiri, semoga kamu bisa menjadi orang yang rajin, pintar, dan hebat ya. Gapapa kok perjalanannya gak mulus yang penting kamu sudah melakukan yang terbaik karena setiap langkah yang kamu lakukan dengan do'a dan hati yang baik Insya Allah akan dipermudahkan oleh Allah. Semoga menjadi anak yang pintar dan hebat, aku bakal selalu bangga denga napa yang kamu lakukan asal itu adalah hal yang <i>positive</i>. Kamu Insya Allah akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi, bangga orang tua dan bisa mengajak mereka keliling dunia. Semuanya memang ga <i>instant</i> tapi aku yakin kamu pasti bisa! Lakukan dan hadapi semuanya dengan senyuman yang Ikhlas. Karena kamu orang yang sukses! Sampai bisa memiliki rumah yang bagus, memiliki kolam renang dan lapangan basket.</p>
<p><b>NZW</b></p> <p>Diri aku yang sekarang yang masih berpikir pendek dan terkadang mau menang sendiri, juga pemalas. Semua pengalaman yang sudah aku lalui cobaan berat maupun tidak. Aku ingin jaga sikap aku yang masih berbaik hati kepada siapapun, masih mau saling tolong menolong, harapan aku untuk diri aku dimasa depan yang pertama aku ingin kuliah di tempat yang aku ingin , aku ingin tidak menjadi pemalas, dan aku ingin sehat selalu agar bisa membanggakan keluarga, aku ingin bisa memahami emosi dan aku ingin bekerja melanjutkan pekerjaan mama.</p>

**TUGAS RUMAH  
HARI PERTAMA**

INISIAL	TEMPAT	JURNAL HARIAN
KR	Di Rumah	<p>Hemmm kebetulan saya hari Minggu ngga kemana-mana Cuma bener-bener di rumah dari pagi-sore, malamnya baru saya keluar buat ngerjain tugas di rumah temen saya, nah saya pergi dari rumah itu jam delapan sampai jam 10, ngga ada hal yang menyenangkan atau menyedihkan si lebih kaya biasa aja, karena ga ada pergi-pergi juga, cuma l yang buat saya kesal malam itu karena tugasnya gasiap karena kebanyakan cerita-cerita terus main dan sampai rumah nyesal deh karena tugasnya belum siap.</p>
FB	Di Rumah	<p>Tadi pagi sumpah buat kesal, aku tadi jemput F ke rumah and dia agak nyebelin dikit, kepikiran terus lagi sampe sekarang. tapi terserah sih, aku nggak terlalu penting. terus pas ibadah bareng tumben lagunya agak membosankan sikit, karenakan anak Ajaib biasa mama lagu pujian. aku lagu penyembahan tuh favorit. lalu tadi pas di ball aku beli es the pas masuk dan di rumah maju, air tumpah, untung kutanya mentor dimana kain pd, tapi badannya fokus ibadah dulu, baru aku agak panik sepanjang time pas tadi Firman Tuhan, jujur nggak ada masuk ke waktu sikitpun.</p> <p>Abis itu tumben kali aku bergaul sama cowok. biasanya aku lebih suka bergaul sama cewek. tapi aku langsung bisa berteman sama cowok, juju raku baru pertama kali bisa asoik sama cowok and disitu juga aku ngerasain aku punya teman cowok, sedangkan di gereja aku sendiri aku nggak pernah dirangkul sama diajak dan aku merasa kuasa Tuhan kerja. pokoknya pas di ball tadi atau ngerasa baik deh, lanjut jaga sift sore. dan hari ini aku juga sama teman nias ku yang cowok btw enak juga jadi pendengar yang baik. karena aku bisa ngerasain energi ekluar dari tubuhnya dan kisahnya tuh sedih kali bahkan aku nggak bisa berkata-kata sangking kuat energinya. ternyata dia sama sepertiku nggak terlalu suka sama ortu cowok dan sepertinya dia tuh baik sekali, karenakan dia mau aja di suruh-</p>





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 © Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
 State Islamic Univ

		suruh gitu, bahkan yang nyuruh nggak ada bilang makasih, agak sebel terus aku minjam hp dikasih, apa-apa dikasih sumpah, aku beneran kayak punya abang.
<b>MR</b>	Di Perjalanan ke Kampung	Pada hari Minggu, saya di rumah aja, bersih-bersih setelah jam 3 sore waktunya saya pulkam. Hari itu sangat menyenangkan dan bisa kumpul bersama keluarga berbincang-bincang dan sebagiannya, walaupun hanya satu hari hmmm gak sampailah satu hari. Setelahnya kami pulang dan tiba di rumah jam 2 tengah malam. Lalu kami beristirahat.
<b>A</b>	Di Rumah	Saya ngerasa sedih karena saat saya membawa piring yang isinya sarapan saya terjatuh di atas tutup box gitu, padahal baru dicuci sama bunda, aku udah mau bersihin dengan kain dulu karena mie sagunya lengket makannya pakai kain dulu ambilnya. Terus bunda aku malah marah dan ngebentak dengan emosi “kau bersihkan tu, den dah capek bersihin” padahal udah jelas itu lagi aku bersihin. Terus pas udah aku bersihin dan mau aku elap mie yang lengket dia malah bilang “halah dari cara kau selesaiin masalah aja orang-orang dah bisa nebak karakter kau tu” emangnya salah ya cara aku? Padahal aku udah tanggung jawab... makanya aku sedih.
<b>NZW</b>	Di Rumah	Jadi hari itu aku bangun jam 8 pagi terus bantu mama masak, habis itu scroll tiktok, nonton movie. Jam 1 aku pergi sama Zizi (teman) beli fake nails karena Zizi mau jadi model make up. Terus sehabis itu aku pergi sama Zizi ke jalan Bambu Kuning first time bawa motor sejauh itu, mana pas izin susah karena kalo bilang ke situ pasti gak boleh sama ayah, jadi bilangnya pergi main ke rumah temen. Sampai maghrib tiba-tiba ayah nelpon terus nanya Dimana, aku bilangnya lagi main nunggu Zizi make up, terus dia suruh pulang disitu mau nangis, karena takut ayah marah, ntar dicarinya aku pakai gps, terus kami akhirnya pulang dengan keadaan dag dig dug, kami mampir beli jus dulu, pas udah sampai rumah, mama minta beli bakso, jadinya aku minta uang sama ayah sekalian jajan sama Zizi setelah itu Zizi pulang dan aku mulai mencuci muka, siap-siap tidur.

## HARI KEDUA

INISIAL	TEMPAT	JURNAL HARIAN
KR	Di Rumah	Hari ini bisa dibilang cukup menyenangkan karena aku pergi main sama temen-temen, pagi sekolah dan pagi itu sangat menyenangkan karena bisa jumpa temen-temen dan makan-makan di sekolah dan kelaskami membuat bakso, baksonya enak banget woi, makanan enak sama dengan mood yang baik, dan habis pulang sekola, saya bermain sama teman dan disitulah hal yang menyenangkan, lanjut malamnya kami ngerjain tugas dan mati lampu, kami gaberani pulang karena diluar gelap gulita dan akhirnya jam 11 malam lampunya hidup lagi jadi kami udah berani pulang, tapi itu seru sih, karena bareng teman-teman dan tugas kami belum siapp, tapi akhirnya dilanjutin lagi pas sampai di rumah selesai tugas baru deh tidur.
FB		Hari ini aku nggk makan karena aku puasa setengah hari, jadi aku hari ini lemes banget ditambah hari ini aku lisan, tapi aku juga bisa tadi lisan, tetapi ada makan-makan di kelas dan karena aku puasa, aku ke tempat F lah tadi dan tumben F hari ini bikin agak muak terus juga gayanya kayak anak-anak. makanya hari ini akua gak kesal sama dia, karena dia tuh kayak anak-anak banget dan aku malas karena dia tuh dikit kecewa, kenapa sih agak ew dikit dan hari ini aku juga nganterin topaze balek, sebelum balek, kita ke rumah F dulu buat nagih dia minjem duit dan dia bilang Ganti nanti, yaudah kutagih ternyata orangnya gak di rumah and kami juga udah ke rumah K gak ketemu orangnya. jadi yah terpaksa menagih besok and aku juga hari ini latihan pakai ibadah yang pertama ibadah natal yang 2023 sama aku pakai sound yang kumainkan tapi hari ini agak capek latihan, makanya tidur jam 4 sampe jam 6, habis itu dah disuruh belanja beli mi dan yah karena aku udah nggk ada hp lagi aku jalan-jalan ke Rinjani dan akhirnya aku juga liat dia ada gak dia di luar, ternyata nggk. jadi aku pulang tapi dari rumah ke tempat dia lumayan jauh kalu jalan kaki. jadi aku tuh kek capek banget, mana nggk ada yang ganteng lewat. jadi agak malas, oh iya aku juga hari tuh capek karena mikir tagar jadi dan tetap pikirkan aja.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

© Harta Milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



MR	Di Rumah	Hari Senin dimana orang sekolah aku nggak karena aku merasa kurang enak badan, dan hari itu teman-teman kelas merayakan Idul Adha dengan makan-makan ya hari itu juga saya gak bisa ikut merasakan makan bersama dengan teman kelas.
A	Di Rumah	Tadi aku baru aja bisa menyelesaikan 30 knee push up! dan aku ngerasa bangga banget karena dari dulu tuh selalu struggle sama yang namanya push up, dan aku pas bilang sama bunda “bunda kakak udah bisa push up” terus di iyain doang kan, abis tu aku bilang, tapi yang knee push up nda. terus dia bilang, lah kalua gitu mah mudah semua orang juga bisa, terus aku langsung kaya, gimana ya, padahal aku cuman butuh apresiasi, dan ga semua orang juga bisa push up, sesusah itu ya emangnya buat apresiasi anak sendiri.
NZW	Di Sekolah	Pagi ini aku tuh bangun jam 6 terus mandi siap-siap sekolah sambil mikir nanti upacara gak ya? Ternyata tidak, sampai di sekolah kami siap-siap bakar-bakaran walaupun barang-barang belum terlalu lengkap, senengsih liat aktivitas bersama, kami bakar-bakar sampai siang terus foto-foto, pas pulang aku buat cemilan, bukan buat sih, akum asak nugget sama milo hangat terus scroll medsos. Sebelum itu aku dengar lagu dan pergi mandi, saat udah selesai makan aku bantu mama petik cabe, dan aku tidur dari siang hingga jam 8 baru bangun rupanya mati lampu, karena aku tidur jadi gak terasa mungkin ya, pas itupula lampu nyala, kami pakai genset jadi masih bisa hidup kipas angin, terus malamnya aku sama mama mau beli roti bakar matcha dan keju. Setelahnya sih mau belajar untuk remed Sejarah. Oke itu aja sih

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic Univ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengesankan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa





**LAMPIRAN M**  
**(SURAT-SURAT PENELITIAN)**

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

Nomor : B-527E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2025 Pekanbaru, 17 Maret 2025  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Mohon Izin Pra Riset

Kepada Yth.  
Kepala SMA Negeri 10  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Ria Resti Rahmadhini  
NIM : 12160121664  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : VIII (Delapan)

akan melakukan pra riset di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Pengaruh Teknik Expressive Writing Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa SMAN 10 Pekanbaru".*

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.  
Dekan,

Dr. Kusnadi, M.Pd  
NIP. 19671212 199503 1 001



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : 8MYVZD



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrandt Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

Nomor : B-686E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2025  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 24 April 2025

Kepada Yth.  
Kepala SMA Negeri 10  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

Nama : Ria Resti Rahmadhini  
NIM : 12160121664  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : VIII (Delapan)

akan melakukan *try out* penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian/ skripsi / tesis, yaitu:

*"Pengaruh Teknik Expressive Writing Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa SMAN 10 Pekanbaru"*.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin *try out* kepada yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr wb,  
Dekan,

Dr. Kurnadi, M.Pd  
NIP. 19671212 199503 1 001



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : srLXxx



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

Nomor : B-687E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2025 Pekanbaru, 24 April 2025  
Sifat : Penting  
Lampiran : 1 (satu) berkas  
Hal : Mohon Rekomendasi Riset

Kepada Yth.  
Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Saudara bahwa:

Nama : Ria Resti Rahmadhini  
NIM : 12160121664  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : VIII (Delapan)

ditugaskan untuk melakukan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi/ tesis, yaitu:

*"Pengaruh Teknik Expressive Writing Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa SMAN 10 Pekanbaru."*

Lokasi : SMAN 10 Pekanbaru

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon Saudara berkenan memberi rekomendasi riset yang bersangkutan pada lokasi tersebut di atas dalam rangka penyelesaian penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb,  
Dekan,

\*

Dr. Kusnadi, M.Pd  
NIP. 19671212 199503 1 001



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : ey29ul

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENDIDIKAN**

 JL. CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. (0761) 22552 / 21553  
 PEKANBARU

Pekanbaru, 23 April 2025

Nomor : 400.3 11 2/Disdik/1.3/2025/ 7115  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran :  
 Hal : Izin Riset / Penelitian

Yth Kepala SMAN 10 Pekanbaru

 di-  
 Tempat

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor: B-687E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2025 Tanggal 24 April 2025 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : RIA RESTI RAHMADHINI  
 NIM : 12160121664  
 Program Studi : PSIKOLOGI  
 Jenjang : S1  
 Judul Penelitian : PENGARUH TEKNIK EXPRESSIVE WRITING TERHADAP  
 PENURUNAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA SMAN 10  
 PEKANBARU  
 Lokasi Penelitian : SMAN 10 PEKANBARU

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian.
2. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
3. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

**PIL.KEPALA DINAS PENDIDIKAN**  
**PROVINSI RIAU**


H. ERISMAN YAHYA, MH  
 Pembina Utama Muda (IV/c)  
 NIP. 19761130 200112 1 003

UIN SUSKA RIAU



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 10 PEKANBARU**

Alamat : Jl. Bukit Barisan  
 E-mail : sman10pku@yahoo.com  
 NSS : 301096007040

Akreditasi : A

Kode Pos : 20209  
 Telp/fax : 0761 - 063  
 NPS : 10404020



**SURAT RISET DAN PENELITIAN**

Nomor: 800.2 / SMAN 10 / 2025 / 320

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 10 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, memberi izin kepada :

Nama : Ria Resti Rahmadhini  
 Pekerjaan : Mahasiswi  
 NIM : 12160121664  
 Program Studi/Jurusan : S1 Psikologi  
 Jenjang Pendidikan : S1  
 Fakultas/Universitas : Fakultas Psikologi / Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Berdasarkan Surat dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Nomor : B-686E/Un.04/F.VI/PP.00.9/04/2025 . Tanggal 24 April 2025. Nama tersebut diatas telah selesai Try Out dengan Judul: "Pengaruh Teknik Expressive Writing Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa SMAN 10 Pekanbaru".

Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 Mei 2025

Kepala SMA Negeri 10 Pekanbaru



**ABDUL GAFAR, M. Pd**  
 NIP: 1971072620070 1 1003

UIN SUSKA RIAU



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 10 PEKANBARU**

Alamat : Jl. Bukit Barisan  
 E-mail : sman10pkub@yahoo.com  
 NSS : 301096007040

Akreditasi : A

Kode Pos : 28209  
 Telp/fax : 0761 - 063  
 NPS : 10404020



**SURAT RISET DAN PENELITIAN**

Nomor: 800.2 / SMAN 10 / 2025 / 495

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 10 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, memberi izin kepada :

Nama : Ria Resti Rahmadhini  
 Pekerjaan : Mahasiswi  
 NIM : 12160121664  
 Program Studi/Jurusan : S1 Psikologi  
 Jenjang Pendidikan : S1  
 Fakultas/Universitas : Fakultas Psikologi / Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Berdasarkan Surat dari Dinas Pendidikan Provinsi Riau Nomor : 400.3.11.2/Disdik/1.3/2025/7045. Tanggal 05 Mei 2025. Nama tersebut diatas telah selesai Riset Penelitiannya dengan Judul: "Pengaruh Teknik Expressive Writing Terhadap Penurunan Perilaku Agresi pada Siswa SMAN 10 Pekanbaru".

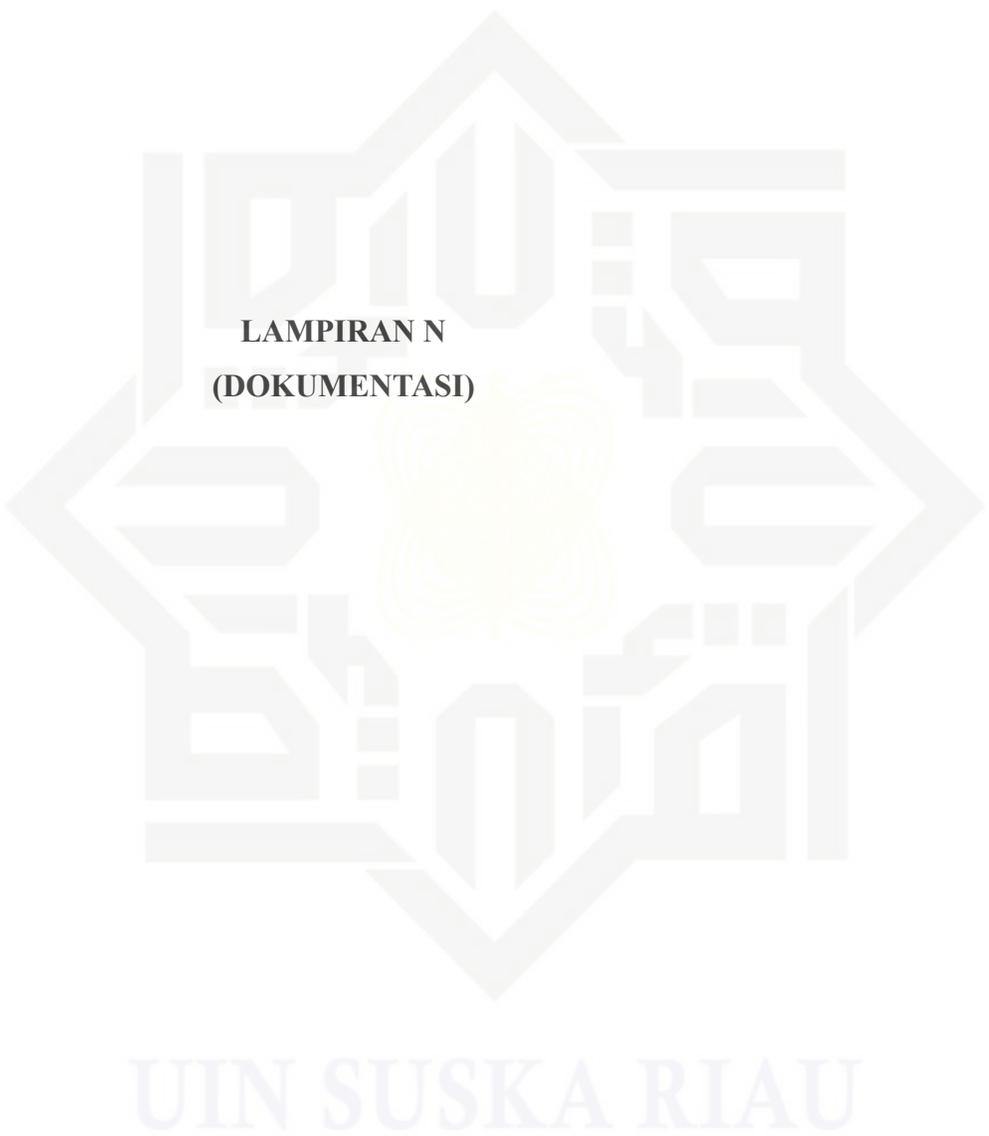
Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 20 Juni 2025

Kepala SMA Negeri 10 Pekanbaru

  
**ABDUL GAFAR, M. Pd**  
 NIP: 1971072620070 1 1003

UIN SUSKA RIAU



**LAMPIRAN N  
(DOKUMENTASI)**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 1. Pertemuan Pertama



## 2. Pertemuan Kedua



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**LAMPIRAN O**  
**(TAMPILAN SKALA GOOGLE FORM)**

UIN SUSKA RIAU

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bagian 1 dari 3

## Skala Penelitian

**B** *I* U ↺ ✕

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan kami Khafifah Dewi Khairani, Ria Resti Rahmadhini dan Muhammad Dzul Adli Al-Faruqi Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, saat ini kami sedang melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan dosen pembimbing Bapak Drs. Cipto Hadi, M.Pd. Pada kesempatan ini, kami memohon untuk kesediaan Anda berpartisipasi dalam penelitian dengan meluangkan waktu sekitar **3-5 menit** untuk mengisi skala penelitian saya. Bacalah setiap petunjuk sebelum mengerjakan.

Kami bermaksud mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Dalam pengisian ini tidak ada jawaban BENAR maupun SALAH, sehingga berikanlah jawaban sesuai dengan kondisi dan pengalaman Anda yang sebenarnya. Kepada responden besar harapan peneliti agar dapat meluangkan waktu untuk mengisi skala ini. Kerahasiaan jawaban Anda akan dijaga dengan sangat baik dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Jawaban Anda tidak berhubungan dengan mata pelajaran yang sedang Anda ikuti dan juga tidak mempengaruhi nilai akademik, jadi jawablah sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

Jika Anda memiliki pertanyaan mengenai peneliti atau merasa tidak nyaman setelah mengisi skala penelitian, silahkan menghubungi peneliti melalui Email: [fpsi@uinsuska.ac.id](mailto:fpsi@uinsuska.ac.id)

### Informed Consent

Saya telah memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, jadwal penelitian dan jaminan kerahasiaan data dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikut sertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju\*** ikut dalam penelitian ini.

Peneliti telah memastikan kepada saya jika saya mengalami dampak atau resiko selama penelitian dan setelah penelitian, maka saya dapat menghubungi peneliti melalui email: [fpsi@uinsuska.ac.id](mailto:fpsi@uinsuska.ac.id) untuk mendapatkan penanganan profesional yang dibutuhkan.

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun.

Saya Setuju:

- Ya  
 Tidak