

**PENELITIAN PENUGASAN  
KEBIJAKAN UNIVERSITAS**

**DANA PNBP UNESA**



**JUDUL**

**PENGEMBANGAN MODEL *SELF HEALING* : INTEGRASI FAKTOR  
KOGNITIF, EMOSI DAN PERILAKU UNTUK PENANGANAN  
KECEMASAN DAN KECEMASAN DAN STRES DAMPAK PANDEMI  
COVID-19**

**TIM PENGUSUL**

<b>Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog</b>	<b>NIDN: 0017087203</b>
<b>Dr. Mochamad Nursalim, M.Si</b>	<b>NIDN: 0003056807</b>
<b>Dr. Miftakhul Jannah, M.Si, Psikolog</b>	<b>NIDN:0017017202</b>
<b>Olievia Prabandini.,M.Psi.Psikolog</b>	<b>NIDN: 0011108102</b>
<b>Muhammad Syafiq, S.Psi., M.Sc</b>	<b>NIDN: 0017077805</b>

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

**2020**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**Laporan Akhir Penelitian Penugasan**

**Judul Penelitian : Pengembangan Model *Self healing* : Integrasi Faktor Kognitif, Emosi Dan Perilaku Untuk Penanganan Kecemasan Dan Kecemasan dan stres Dampak Pandemi Covid-19**

1. Ketua Tim Peneliti
    - a. Nama : Dr. Diana Rahmasari.,M.Si.,Psikolog.
    - b. NIDN : 0017087203
    - c. Jabatan/Golongan : Lektor/IIID
    - d. Program Studi/Jurusan/Fak. : Psikologi/FIP
    - e. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Surabaya
    - f. Bidang Keahlian : Psikologi Klinis, Konseling & Psikoterapi, Asesmen Psikologis
    - g. Tel./surel :08156008815 : dianarahmasari@unesa.ac.id
  2. **Anggota Peneliti (1)**
    - a. Nama Lengkap : Dr. Mochamad Nursalim, M.Si
    - b. NIDN : 0017087203
    - c. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Surabaya
  - Anggota Peneliti (2)**
    - a. Nama Lengkap : Dr. Mochamad Nursalim, M.Si
    - b. NIDN : 0017087203
    - c. Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS
  - Anggota Peneliti (3) :**
    - a. Nama Lengkap : Dr. Miftakhul Jannah, M.Si, Psikolog
    - b. NIDN : 0017017202
    - c. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Surabaya
  - Anggota Peneliti (4) :**
    - a. Nama Lengkap : Muhammad Syafiq, S.Psi., M.Sc
    - b. NIDN : 0017077805
    - c. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Surabaya
  - Anggota Peneliti (5) :**
    - a. Nama Lengkap : Olievia Prabandini.,M.Psi.Psikolog
    - b. NIDN : 0011108102
    - c. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Surabaya
- 2. Lama Penelitian Keseluruhan : 5 bulan**
- 3. Penelitian tahun ke : 1**
- 4. Biaya Penelitian Keseluruhan : Rp. 40.000.000**

Surabaya, 25 November 2020

Ketua Peneliti

  
Dr. Diana Rahmasari.,M.Si.,Psikolog.  
NIP 1972081719990320001

  
Menyetujui,  
Kepala LPPM UNESA  
Prof. Dr. Darni M.Hum  
NIP 196710161993022001

## DAFTAR ISI

Cover .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Ringkasan .....	iv
Bab I Pendahuluan .....	1
Bab II Tinjauan Pustaka .....	4
Bab III Metode Penelitian .....	10
Bab IV Luaran dan Target Capaian.....	
Bab V Rencana Anggaran Biaya.....	
Bab VI Jadwal	
Daftar Pustaka .....	11
Kurikulum Vitae Peneliti .....	16

## RINGKASAN

Covid-19 merupakan sebuah jenis kecemasan dan stresor baru sejak ditemukan di daratan Cina pada Desember 2019. WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemic yaitu wabah virus yang berifat global karena menjangkit di seluruh dunia. Hampir semua negara di dunia terjangkit Covid-19 karena sifat Covid-19 yang mudah menular dan menyebar dengan cepat. Selain itu Covid-19 dapat menyebabkan kematian dengan cepat karena virus ini menyerang sistem imun atau antibody manusia. Penularan dengan media tubuh manusia yang dapat bersentuhan dengan sesama manusia atau benda yang disentuh membuat Covid-19 mudah menular dan menyebar. Kondisi ini membuat banyak perubahan dalam segala aspek kehidupan manusia. Salah satu contoh penerapan aturan *Social-physical distancing* untuk memutus rantai penularan Covid-19, menuntut setiap individu untuk sangat membatasi interaksi antar sesama. *Social-physical distancing* mengharuskan masyarakat merubah kebiasaan dan melakukan penyesuaian dengan bekerja (WFH), belajar di rumah (SFH) dan tinggal dirumah, #dirumahaja. Segala kegiatan outdoor dialihkan ke rumah untuk memutus rantai penyebaran atau penularan covid-19.

Berbagai institusi, instansi pemerintah dan swasta dalam berbagai sector juga menerapkan aturan WFH, SFH dan #dirumahaja. Unesa mengambil langkah cepat untuk mendukung berbagai aturan tersebut. Kuliah offline dialihkan menjadi kuliah online berupa daring, V-learn untuk pelaksanaan perkuliahan dan penyelesaian tugas-tugas. Berbagai perubahan tersebut membutuhkan penyesuaian bagi mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu melakukan penyesuaian dengan baik akan timbul kecemasan dan stres menghadapi berbagai kondisi tersebut diatas. Kecemasan dan stres yang muncul selama masa pandemi covid-19 tidak dapat diabaikan atau dianggap ringan. Kecemasan dan stres biasanya akan diawali atau bahkan disertai dengan munculnya kecemasan, Kecemasan dan kecemasan dan stres yang tidak dapat dikelola dengan baik akan berdampak pada kesehatan mental dan menimbulkan gangguan psikologis. Oleh karenanya dipandang penting untuk membantu mahasiswa Unesa memiliki kemampuan melakukan penyembuhan diri atau *self healing dalam* mengelola kecemasan dan kecemasan dan stres yang muncul. Pada saat individu mengalami kecemasan dan kecemasan dan stres, sejatinya saat itu system kognitif, emosi dan perilaku dalam merspon kecemasan dan stresor yang dihadapi menjadi negative. Penting dipikirkan dan dikaji sebuah model *self healing* yang mampu melakukan penyembuhan secara integratif terhadap faktor kognitif, emosi dan perilaku. Hal ini karena fungsi psikologis manusia terdiri dari ketiga faktor tersebut.

Oleh karenanya tujuan penelitian ini adalah untuk merancang metode *self healing* yang tepat serta menguji model *self healing* yang dapat memberikan intervensi secara efektif integrative terhadap faktor kognitif, emosi dan perilaku. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan quasi eksperimen. Subjek penelitian adalah mahasiswa Unesa dalam hal ini mahasiswa Unesa jurusan psikologi angkatan 2018-2019 yang mengalami kecemasan dan kecemasan dan stress tinggi. Untuk mengetahui kondisi kecemasan dan kecemasan dan stres, maka dilakukan

asesmen dengan instrument skala kecemasan kecemasan dan stress yang disebarakan secara online. Pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dan kecemasan dan stres, maka agar dapat dengan secara efektif menurunkan bahkan menghilangkan kecemasan dan kecemasan dan stres, maka metode *self healing* secara kognitif yang diterapkan adalah terapi kognitif dengan membuat tabel *rasional-irasional belief* yang muncul saat memaknai kecemasan dan stresor. Secara emosi dengan melakukan meditasi relaksasi *mindfulness*. Secara perilaku dengan memberikan penugasan untuk melakukan modifikasi perilaku. Untuk mengetahui apakah model *self healing* yang dikembangkan mampu menurunkan kecemasan dan kecemasan dan stress, maka pada mahasiswa diberikan asesmen skala kecemasan kecemasan dan stress. Luaran yang ditargetkan adalah video tutorial *self healing*, serta buku *self healing* serta buku saku *self healing*.

Kata Kunci : *Self healing*, Faktor kognitif, emosi dan perilaku

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Desember 2019, dunia kesehatan dikejutkan dengan kasus yang menjadi perhatian yaitu munculnya penyakit baru yang memiliki gejala seperti influenza atau mirip pneumonia karena menyerang saluran pernafasan dan menyebabkan penderitanya sesak nafas. Penyakit yang disebabkan oleh virus ini begitu cepat menyebabkan kematian dan mudah menular. Pada perkembangannya di awal Januari 2020, virus tersebut kemudian oleh WHO diidentifikasi sebagai Novel Coronavirus atau 2019-nCoV. Pada Februari WHO mengumumkan nama resmi virus ini sebagai COVID-19. Lebih lanjut wabah virus Covid-19 yang pertama kali muncul di kota Wuhan Cina tersebut, oleh WHO secara resmi dinyatakan statusnya sebagai Pandemi.

Status Pandemi dinyatakan oleh WHO karena wabah virus Corona atau COVID-19 menjangkit hampir di seluruh negara dan benua dengan angka kejadian yang tinggi. Tidak hanya di China, kasus infeksi virus tersebut juga dilaporkan terjadi di Italia, Korea Selatan, Singapura, Thailand, Jepang, Malaysia, Australia, Jerman, Amerika Serikat, Prancis, Indonesia, dan banyak negara lainnya (lebih dari 100 negara). Sampai bulan April 2020 berakhir, Indonesia mencatatkan total kasus positif Covid-19 sebanyak 10.118 kasus dan telah melakukan tes sebanyak 72.351 kali. Pasien yang masih berada dalam perawatan sebanyak 7.804 orang, sementara yang sudah dinyatakan sembuh berjumlah 1.522 orang. Sementara korban meninggal dunia mencapai 792 orang dengan rasio kematian berada di angka 7,8 persen. Tidak

menutup kemungkinan jumlah ini akan terus meningkat mengingat penyebaran virus Covid-19 yang cepat dan mudah, masih abainya masyarakat untuk optimal menjaga kesehatan dan kebersihan, serta terutama masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan *social-physical distancing*.

Pemerintah menetapkan status KLB akibat Pandemi virus Covid-19 karena sangat dimungkinkan terjadi peningkatan jumlah penderita positif, PDP, ODP COVID-19. Sifat virus yang mudah dan cepat menular membutuhkan penanganan dan pencegahan yang tidak bisa dianggap remeh, sederhana dan main-main. Pemerintah beserta jajarannya dan seluruh elemen masyarakat melakukan berbagai upaya untuk mencegah penyebaran virus Covid-19.

*Social-physical distancing* mengharuskan masyarakat merubah kebiasaan dan melakukan penyesuaian dengan bekerja (WFH), belajar di rumah (SFH) dan tinggal dirumah, #dirumahaja. Segala kegiatan outdoor dialihkan ke rumah untuk memutus rantai penyebaran atau penularan covid-19. Berbagai institusi, instansi pemerintah dan swasta dalam berbagai sector juga menerapkan aturan WFH, SFH dan #dirumahaja. Unesa mengambil langkah cepat untuk mendukung berbagai aturan tersebut. Kuliah offline dialihkan menjadi kuliah online berupa daring, V-learn untuk pelaksanaan perkuliahan dan penyelesaian tugas-tugas. Berbagai perubahan tersebut membutuhkan penyesuaian bagi mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu melakukan penyesuaian dengan baik akan timbul kecemasan dan stres menghadapi berbagai kondisi tersebut diatas. Kecemasan dan stres yang muncul selama masa pandemi covid-19 tidak dapat diabaikan atau dianggap ringan. Kecemasan dan stres yang tidak dapat dikelola dengan baik akan berdampak pada kesehatan mental dan

menimbulkan gangguan psikologis. Oleh karenanya dipandang penting untuk membantu mahasiswa Unesa memiliki kemampuan melakukan penyembuhan diri atau *self healing dalam* mengelola kecemasan dan stres yang muncul.

Berdasarkan data kasus yang masuk ke UCC, sampai dengan bulan April 2020 terdapat sekitar 30 kasus mahasiswa yang menghubungi UCC untuk melakukan konseling atau konsultasi psikologi. Jumlah ini merupakan sebagian kecil saja karena bisa jadi, jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan dan stres selama masa pandemic covid-19 lebih besar. Tentunya penanganan yang membantu mahasiswa untuk melakukan *self healing* atau penyembuhan diri dalam mengelola kecemasan dan stres yang dialami menjadi penting dilakukan.

Penelitian mengenai kecemasan dan stres yang muncul selama masa pandemi Covid-19 tidak dapat diabaikan begitu saja atau dianggap sebagai masalah ringan. Kecemasan dan stres yang tidak dapat dikelola dengan baik akan menimbulkan gangguan psikologis yang lebih berat dan mengganggu kesehatan mental. Penelitian oleh Husky dkk (2020) menunjukkan bahwa siswa di sekolah-sekolah yang ada di kota Paris Perancis mengalami kecemasan karena kondisi pandemic Covid-19. Kecemasan dan stres menghadapi kondisi pandemic Covid-19 juga diteliti oleh Islam dkk terhadap siswa di sejumlah sekolah di Bangladesh. Dari kedua penelitian tersebut dihasilkan sebuah model penanganan dengan faktor-faktor yang dikaji untuk memperkuat siswa dalam mengelola kecemasan dan stres yang dialami.

Mengembangkan konsep Model *self healing* yang mengintegrasikan faktor kognitif, emosi dan perilaku untuk penanganan kecemasan dan stres dampak pandemi covid-19 menjadi hal yang penting. Selama ini konsep *self healing* yang disusun

belum banyak yang mengintegrasikan faktor kognitif, emosi dan perilaku sebagai contoh misal berkembang tutorial audio relaksasi untuk mengelola emosi kecemasan, namun belum menyentuh faktor kognitif atau pola kognitif secara khusus.

Pada saat individu mengalami kecemasan dan stres, maka proses yang bermain dalam diri sebenarnya pola kognitif, pola emosi dan pola perilaku mengalami dinamika psikologis yang negatif dalam memaknai sebuah hal atau kejadian kehidupan yang sedang dihadapi. Oleh karenanya dipandang penting untuk mengembangkan sebuah model berupa metode *self healing* yang mampu mengelola faktor kognitif, emosi dan perilaku saat muncul kecemasan dan stres di masa pandemic covid-19.

## **1.2. Rumusan Masalah Penelitian**

1. Bagaimana rancangan Metode *self healing* secara kognitif, emosi dan perilaku yang tepat untuk menurunkan kecemasan dan kecemasan dan stres mahasiswa?
2. Apakah rancangan *self healing* secara kognitif, emosi dan perilaku efektif (memiliki pengaruh) menurunkan kecemasan dan kecemasan dan stres mahasiswa?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

1. Merancang metode *self healing* yang tepat secara kognitif, emosi dan perilaku untuk menurunkan kecemasan dan kecemasan dan stres pada mahasiswa.
2. Menguji rancangan *self healing* secara kognitif, emosi dan perilaku efektif (memiliki pengaruh) menurunkan kecemasan dan kecemasan dan stres mahasiswa.

#### 1.4 Target Luaran Penelitian

Hasil penelitian ini pada jangka pendek bertujuan memberikan kontribusi dalam memberikan rancangan metode *self healing* secara integratif untuk membidik factor emosi, pikiran dan perilaku. Produk luaran berupa buku *self healing* dan buku saku penerapan *self healing* praktis serta video tutorial *self healing* merupakan target luaran dihasilkan dalam penelitian ini. Ketiga target luaran tersebut diharapkan dapat digunakan oleh mahasiswa untuk membantu melakukan *self healing* dalam mengelola kecemasan dan stres yang dialami terutama dalam menyikap serta menghadapi pandemic covid-19.

Secara terperinci luaran yang ditargetkan berikut indikator capaian dapat dilihat pada Tabel 1.1.

**Tabel 1.1. Target Luaran Penelitian**

Jenis Luaran	Indikator
Publikasi di jurnal/prosiding	Tidak ada
Publikasi pada media masa (cetak/elektronik)	Tidak ada
Peningkatan omzet pada mitra yang bergerak dalam bidang ekonomi	Tidak ada
Peningkatan kuantitas dan kualitas produk	Tidak ada
Peningkatan pemahaman dan keterampilan masyarakat	Tidak Ada
Peningkatan ketentraman/ kesehatan masyarakat (mitra masyarakat umum)	Ada
Jasa, model, rekayasa sosial, sistem, produk/barang	Ada
Hak kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industri, perlindungan varietas tanaman, perlindungan topografi)	Ada
Buku ajar	Tidak Ada

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Pengertian *Self Healing***

*Self healing* adalah sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin. Metode ini dilakukan saat seseorang menyimpan luka batin yang mengganggu emosinya. *Self-healing* berguna untuk menyelesaikan unfinished bussines yang berakibat pada kelelahan emosi seseorang.

Menurut Gunawan (2009) *self healing* adalah rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15 menit, dan dilakukan 2 kali dalam sehari. Dalam latihan *self healing*, ada beberapa aspek yang dilibatkan yakni napas, gerak, sentuhan/pijatan, dan keheningan. Nah, latihan ini memungkinkan seseorang untuk berhenti sejenak dari segala rutinitasnya, sehingga bisa berinteraksi dengan diri sendiri dan berinteraksi dengan energi alam di sekitar kita. *Self healing* bersifat universal, tidak mengacu agama manapun, praktis, dan dipelajari secara masuk akal. Filosofinya bertumpu pada manusia sebagai unit yang lengkap antara badan, batin, dan energinya. Sebenarnya *self healing* ini ditujukan sebagai tindakan preventif atau pencegahan sebelum datangnya suatu penyakit.

*Self healing* adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self healing* juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit, dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redho dkk, 2019).

Rahmawati (2020) menuliskan bahwa *Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan stres), didorong dan diarahkan oleh pasien serta dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau self healing ini bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Proses self healing ini membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan, dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi. Louis Proto yang dikutip oleh Agus Sutyono, menjelaskan bahwa kekuatan atau kelemahan sistem kekebalan tubuh pada akhirnya dipengaruhi oleh apa yang kita pikirkan, rasakan, katakan, lakukan.<sup>14</sup> Healing sendiri memiliki arti yang sama dengan terapi, terapi jika dilihat dari etimologisnya berarti pengobatan atau sesuatu yang berhubungan dengan pengobatan. Tetapi jika dilihat dari segi istilah terapi adalah istilah lain dari suatu proses upaya penyembuhan suatu penyakit yang diderita oleh seseorang. Berbagai cara dilakukan untuk meraih derajat kesembuhan yang diinginkan. Sedangkan kesembuhan itu sendiri berarti kembali seperti sedia kala tanpa adanya rasa sakit pada tubuh maupun jiwa. Dalam mewujudkan hal ini, orang mengunjungi berbagai tempat atau ahli, seperti medis, herbal, orang pintar, hingga psikiater. Lebih lanjut Rahmawati (2020) menjelaskan bahwa *Self healing* adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh.

## 2.2. Mengenali Konsep Masalah

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk yang memiliki akal dan nafsu yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Akal sendiri berkaitan dengan otak manusia sebagai kunci penggerak seluruh anggota badan. Otak manusia bekerja berdasarkan kendali manusia sendiri untuk menentukan, menyortir informasi yang akan disimpan maupun tidak. Permasalahan yang dialami oleh individu erat kaitannya dengan proses kognitif pada otak melalui sensori, atensi, persepsi yang kemudian dikelola dan direspon oleh kognitif setiap individu.

Otak manusia merupakan sebuah pengendali pusat yang mengendalikan seluruh anggota badan pada manusia. Pada gambar di atas menunjukkan proses masuknya informasi kedalam otak dan dikelola oleh otak. Proses tersebut dimaknai sebagai proses memori otak terkait dengan pengkodean (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pemulihan kembali (*retrival*) (Solso dkk, 2008).

Stimulus yang terjadi dari lingkungan alam semesta memberikan pengaruh yang cukup besar stimulus, stimulus yang terjadi bisa mendukung secara positif maupun negatif tergantung terhadap kondisi sebuah lingkungan sekelilingnya yang memberikan stimulus. Kemudian stimulus tersebut diabadikan momentumnya oleh panca indera yaitu: pendengaran, pengelihatan, penciuman, peraba, dan perasa. Setelah diterima oleh panca indera alamiah manusia maka akan diproses dan diberikan kode terhadap informai yang baru memasuki otak, kemudian barulah ke tahap penyimpanan ke dalam memori otak manusia yang tersusun seperti laci.

Kemudian jika informasi itu dibutuhkan akan ditarik kembali untuk memperbarui dan memulihkan ingatan tersebut

Keterkaitan proses memori otak manusia dengan konflik pada manusia memiliki hubungan yang sangat erat. Sebuah konflik timbul awal mulanya terjadi karena stimulus atau rangsangan dari lingkungan dari hasil interaksi antara individu dengan individu lain, kelompok, maupun dengan alam semesta. Stimulus tersebut ketika diterima oleh panca indera tidak semuanya masuk akan tetapi hanya irisan atau sebagian saja yang mendapat atensi (perhatian) dari panca indera. Munculnya sebuah atensi karena stimulus tersebut terdapat keunikan bisa bersifat negatif atau positif. Proses selanjutnya adalah masuk dalam pengkodean informasi dan menuju memori penyimpanan yang seperti lemari-lemari cukup banyak. Memori yang tersimpan bisa menjadi ingatan yang kuat dan bisa menjadi ingatan yang lemah.

Selanjutnya, konflik yang terjadi terhadap diri kita yang masuk kedalam ingatan karena terdapat keunikan dalam peristiwa tersebut. Keunikan peristiwa tersebut pada akhirnya akan sering kita ingat dengan membuka dan menutup sebuah ingatan tersebut, sehingga ingatan akan kejadian yang buruk maupun baik melekat dengan kuat dalam pikiran, kemudian pikiran-pikiran yang bersifat buruk akan mempengaruhi pola berfikir dan perilaku terhadap manusia. Ingatan informasi yang melekat bersifat buruk akan menimbulkan persepsi negatif (menafsirkan informasi) pada diri manusia. Kehidupan manusia terus berjalan dan konflik-konflik juga akan semakin bertambah, jika ingatan yang bersifat buruk masa lalu belum terselesaikan dan di tambah dengan permasalahan baru lambat laun akan menumpuk banyak dan menjadi ledakan emosional pada diri manusia dan berakibat terhadap gangguan

abnormal pada manusia. Hal inilah yang menjadi dasar, mengapa metode *self healing* diberikan secara integratif dengan membidik factor kognitif, emosi dan perilaku

Oleh karenanya, manusia perlu memiliki ketahanan diri yang baik terhadap penyikapan dan penyelesaian konflik yang dihadapi, faktanya banyak sekali individu yang masih memendam emosional dan masalahnya sendiri. Permasalahan tersebut bukannya terselesaikan malah mengakibatkan dirinya menjadi stress, emosional tidak stabil, kondisi abnormal, depresi, *self harm* (menyakiti diri sendiri), dan *Suicide* (mengakhiri hidup). Dampak tersebut terjadi pada individu yang tidak mampu mengatasi permasalahan dirinya dan semakin bertambah konflik pada dirinya. Maka perlu sekali mengenali masalah, mengatasi masalah, sampai pada penyelesaian masalah dan penyembuhan diri.

### **2.3. Macam-Macam Metode *Self Healing***

#### **A. *Forgiveness***

Menurut Ghani (2011) *forgiveness* merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melakukan *self healing* seseorang dapat melakukan proses pelepasan kemarahan, dendam dan rasa nyeri agar karena konflik yang dilakukan dengan orang lain. hal ini menjadi penting karena dengan adanya *forgiveness* maka seseorang dapat melepaskan segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama.

Selaras dengan pernyataan di atas Worthington & Scherer (2004) menyebutkan bahwa *forgiveness* merupakan sebuah proses perubahan dari emosi

yang negatif seperti tersinggung, marah dan sakit hati menjadi emosi positif seperti berempati, bersimpati dan berbuat kebajikan. Dasar dari *forgiveness* adalah melakukan sebuah proses perubahan untuk melepaskan emosi negatif menjadi positif sehingga membuat orang menjadi berempati, bersimpati, dan melakukan hal-hal kebajikan.

Kedua penjelasan di atas mengarah bahwa *forgiveness* merupakan sebuah proses yang positif. Hal ini menjadi baik karena pada prosesnya individu mengubah emosi negatif seperti rasa marah, dendam, tersinggung menjadi emosi positif. Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa *forgiveness* merupakan proses yang dilalui oleh individu untuk mengubah dan melepaskan emosi yang negatif menjadi emosi positif sehingga lebih dapat berempati, bersimpati, dan melakukan kebajikan.

Ghani (2011) *forgiveness* merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Proses yang dilalui individu tentunya akan memiliki manfaat seperti pada pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki manfaat untuk melepaskan rasa marah, dendam dan nyeri akibat perlakuan orang lain. beberapa hal yang dilepaskan pada proses *forgiveness* merupakan emosi negatif yang dimiliki individu. Hal ini menunjukkan bahwa *forgiveness* dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan emosi negatif akibat konflik dengan orang lain.

Selain manfaat di atas, terdapat manfaat *forgiveness* yang lain yaitu memiliki dampak positif untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan seperti kesejahteraan kehidupan yang baik, serta memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang baik (Woodyatt, Wenzel, & de Vel-Palumbo, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa

penerapan *forgiveness* penting untuk dilakukan seseorang sebagai proses untuk menuju ke hal-hal yang positif seperti yang telah disebutkan. Manfaat yang didapatkan merupakan hasil dari proses individu yang telah melepaskan rasa marah, dendam dan beberapa emosi negatif sehingga muncul kesejahteraan kehidupan yang lebih baik dengan emosi yang lebih positif.

Menurut Pradana (2020) *forgiveness* merupakan hal yang penting untuk kehidupan yang sekarang dan masa depan karena dengan menerapkan *forgiveness* maka seseorang dapat menghadapi konflik dimasa sekarang sehingga lebih mudah untuk dimaafkan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menerapkan konsep *forgiveness* dalam kehidupannya maka akan lebih mudah untuk menghadapi konflik.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki manfaat yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari hari. Adapun beberapa manfaat *forgiveness* yaitu melepaskan emosi negatif, mendapat kesejahteraan dalam kehidupan dan lebih mudah untuk mengendalikan konflik serta memaafkan.

### ***B. Gratitude***

Konteks literatur psikologi konsep syukur menjadi salah satu bagian pembahasan dalam kajian psikologi positif. Menurut Hambali, Meiza, & Fahmi (2015) dalam istilah psikologi kebersyukuran merupakan persamaan dari *gratitude* yang merupakan kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung. *Gratitude* merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam

kehidupan. Hal ini tentunya sangat penting untuk ditumbuhkan dalam diri seseorang agar dapat berpikir secara positif.

*Gratitude* yang merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif (Haryanto & Kertamuda, 2016). Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa *gratitude* mengarah pada upaya untuk menjadikan segala hal yang ada didalam kehidupan menjadi hal yang positif. Penerapan *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari tentunya akan memberikan dampak yang positif.

Kedua penjelasan di atas menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan persamaan konsep dari *gratitude* yang merupakan sikap positif seseorang selama kehidupan. Sikap positif tersebut tumbuh dengan memanfaatkan apa yang telah dimiliki selama proses kehidupan. Pada proses kehidupan tentunya *gratitude* baik untuk diterapkan kepada semua orang agar dapat memahami proses kehidupan secara positif.

Penjelasan di atas disebutkan bahwa *gratitude* merupakan hal yang positif untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat sejumlah manfaat yang dapat diperoleh saat mengembangkan kemampuan *gratitude*, yaitu menumbuhkan sikap positif, mengurangi rasa ketidakpuasan, memperbaiki pikiran yang negatif,

### ***C. Self Compassion***

Macam-macam *self healing* selanjutnya adalah *self compassion*. Neff (2011) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong.

*Self compassion* dapat diterapkan untuk menumbuhkan sikap positif untuk selalu berempati atas kesusahan orang lain dan membuhkan sikap ingin menolong.

Menurut Germer (2009) memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain ketika merasa kesakitan dengan mengabaikan rasa takut, menolak untuk menjauhi, dan hanya kebaikan yang ada dalam diri individu merupakan definisi dari *self compassion*. Dasarnya konsep *self compassion* ini tumbuh dalam diri individu dengan keadaan baik untuk diri sendiri dan orang lain sehingga dapat membantu sesama jika *self compassion* ini tumbuh dalam diri seseorang.

Dua konsep di atas menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan pola pikir seseorang yang melibatkan rasa empati kepada orang lain dan diri sendiri sehingga memunculkan kebaikan dengan menolong orang lain. Definisi yang telah disebutkan dapat diketahui bahwa *self compassion* memiliki manfaat yang baik dalam kehidupan seseorang dengan mengembangkan rasa empati. *Self compassion* memiliki sejumlah manfaat lain diantaranya menumbuhkan sikap positif dan menumbuhkan sikap baik kepada diri sendiri dan orang lain,

#### ***D. Mindfulness***

Pengalaman yang ada pada setiap orang dilakukan atas dasar kesadaran. Peningkatan kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini dan penerimaan pengalaman tanpa memberikan tanggapan atau penilaian merupakan definisi dari *mindfulness* (Savitri & Listiyandini, 2017). Pada dasarnya setiap orang memiliki pengalaman masing-masing, namun diantaranya terdapat beberapa orang yang

memberikan penilaian ataupun tidak. Konsep kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian merupakan konsep dari *mainfulness*.

Pengembangan sikap *mindfulness* dapat membantu seseorang dalam menumbuhkan sikap positifnya. Menurut Segal, William, & Teasdale (2012) *mindfulness* melibatkan kemampuan seseorang yang secara sadar sepenuhnya pada suatu pengalaman dan sengaja dibawa dengan cara yang lembut, tanpa penghakiman, dan penuh dengan penerimaan (dalam Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020). Pada dasarnya sikap *mindfulness* ini tumbuh atas kesadaran akan pengalaman yang didapatkan dengan respon sikap yang positif seperti tanpa penghakiman, menerima penuh pengalaman, dan tidak memberikan penilaian.

Beberapa penelitian menunjukkan manfaat dari pembelajaran *mindfulness*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Gamayanti (2014) menunjukkan bahwa penerapan terapi *mindfulness* dapat membantu untuk meningkatkan konsep diri pada remaja menjadi lebih positif. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa konsep diri setelah mengikuti terapi menjadi lebih positif dengan lebih mengenal diri serta potensi yang dimiliki, mulai memandang positif pada diri sehingga lebih bahagia, serta memunculkan perilaku yang lebih bersyukur dalam kehidupan. Selain itu, pelatihan *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk menurunkan stress. Penelitian yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam (2017) mendapatkan hasil bahwa mampu menurunkan tingkat stress. Hal ini dapat terjadi karena pada saat proses pelatihan peserta merasa manfaat dengan merasa lebih bersyukur dan hal tersebut dapat menurunkan tingkat stress.

### ***E. Positive Self Talk***

Jenis *self healing* selanjutnya yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melakukan *positive self talk*. Menurut Burnett (1996) *self talk* merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia (dalam Marhani, Sahrani, & Monika, 2018). Pada konsep menunjukkan bahwa *self talk* merupakan pembicaraan terstruktur yang terjadi didalam diri yang membahas mengenai diri sendiri dan dunia. Sesuai dengan konsep tersebut dapat dikatakan bahwa *positive self talk* mengarah pada pembicaraan internal yang positif pada diri seseorang mengenai kehidupan didunia dan kehidupan diri sendiri.

*Self talk* dapat membantu seseorang dalam memotivasi kinerja. Hal ini diungkapkan oleh Chroni (2007) yang menyebutkan bahwa *self talk* adalah dialog eksternal ataupun internal yang diterapkan untuk memberikan instruksi dan penguatan pada kinerja seseorang selama melakukan pekerjaan (dalam Indraharsani & Budisetyani, 2017). *Self talk* adalah dialog pada diri sendiri secara eksternal ataupun internal yang dapat membantu seseorang dalam meningkatkan motivasi pekerjaan. Hal ini tentunya memiliki sisi positif apabila *self talk* dilakukan secara positif.

Kedua penjelasan di atas menunjukkan bahwa konsep *positive self talk* adalah dialog yang terjadi pada diri sendiri secara eksternal ataupun internal mengenai dunia atau diri sendiri secara positif yang dapat meningkatkan motivasi kinerja yang lebih baik.

Penjelasan sebelumnya dapat dipahami bahwa *positive self talk* dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kinerja dengan dialog positif pada diri sendiri terkait hal yang berhubungan dengan dunia dan diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Wulaningsih, 2016) menyebutkan beberapa manfaat adanya *positive self talk* yaitu memberikan manfaat untuk mengubah suasana hati menjadi lebih baik karena banyak dialog positif yang terjadi pada diri seseorang yang menerapkan konsep *positive self talk*. Merangsang dan mengarahkan diri untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan merupakan salah satu manfaat dari *positive self talk*. Hal ini dapat terjadi karena apabila seseorang mengungkapkan hal-hal yang positif maka tindakan yang dilakukan akan muncul pada hal-hal yang positif dalam mencapai tujuan seperti memberikan semangat, menambah percaya diri, memperjelas tujuan, dan tidak mudah putus asa. Membantu untuk memberi suasana hati yang positif saat individu dalam keadaan lelah dengan cara mengungkapkan kata-kata positif atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.

#### ***F. Expressive Writing***

Menulis adalah salah satu media untuk menghilangkan emosi yang negatif. Hal ini yang menyebabkan menulis dijadikan sebagai media untuk terapi. Menurut Darnati, Sugiato, & Sunarko (2018) *expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Oleh sebab itu *expressive writing* banyak digunakan sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stress pada seseorang.

Terapi menulis ditekankan pada hal-hal yang berkaitan dengan kepenulisan yang sangat emosional dengan menulis dengan gaya bebas tanpa memperhatikan tulisan maupun tata bahasa (Samsuddin, 2018). Hal ini dilakukan karena fokus kegiatan menulis adalah meluapkan kondisi emosional yang terjadi didalam diri seseorang sehingga dapat dijadikan sebagai media terapi.

Kedua penjelasan di atas menunjukkan bahwa *expressive writing* merupakan teknik psikoterapi kognitif yang berfokus pada kegiatan menulis tentang kondisi emosi yang dirasakan agar dapat membantu meredakan kondisi stress, cemas dan depresi.

Penerapan terapi ini tentunya akan memberi manfaat kepada orang yang menerapkannya. Pada penjelasan di atas terdapat salah satu manfaat penerapan terapi ini. Menurut Darnati, Sugiato, & Sunarko (2018) *expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Manfaat pertama yang dapat diketahui dari terapi ini adalah menurunkan stress, cemas dan depresi.

Manfaat lain dari terapi menulis dapat memberikan dampak positif bagi psikis dan fisik. Menurut Samsuddin (2018) terapi ini dapat berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikis seseorang sehingga dapat mengurangi kecemasan, memperbaiki suasana hati dan menurunkan ketegangan. Manfaat yang didapat pada terapi ini jika berlangsung secara jangka panjang dapat membantu memberikan kesehatan yang baik bagi tubuh dan mengurangi resiko terkena penyakit karena banyak emosi negatif yang dikeluarkan melalui terapi ini.

## **G. Relaksasi**

Relaksasi merupakan jenis *self healing* yang paling sering dijumpai. Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Relaksasi dapat membantu seseorang merasa lebih rileks karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan merilekskan semua anggota tubuh.

Selain itu menurut Kazdin (2001) relaksasi merupakan terapi perilaku dengan teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, *prayer phrase*, *body sensation*, atau aktivitas otot (dalam Sari & Subandi, 2015). Banyak aspek yang diterapkan pada saat relaksasi sehingga relaksasi banyak digunakan karena banyak komponen yang diterapkan didalamnya.

Relaksasi banyak digunakan dalam setiap kegiatan yang membutuhkan pemfokusan dan tubuh dengan kondisi rileks. Manfaat yang diberikan dengan melakukan relaksasi adalah menciptakan suasana perasaan yang tenang dan nyaman. Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Perasaan tenang dan nyaman efektif untuk mengontrol pola pikir dan tingkah laku yang positif.

Manfaat kedua yang dapat dirasakan dalam melakukan relaksasi adalah menurunkan tingkat kecemasan. Menurut Sari & Subandi (2015) relaksasi dapat menurunkan kecemasan dan berganti dengan adanya perubahan positif karena mengikuti pelatihan relaksasi. Hal ini dapat terjadi karena pada saat relaksasi peserta diarahkan untuk berfokus pada kegiatan pernafasan sehingga terciptanya kondisi yang nyaman dan rileks.

## **H. Manajemen Diri**

Pelatihan *self management* merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya (As'ad dalam Sutrisno, 2009). Dalam hal ini dapat diketahui bahwa pelatihan ini dilakukan dengan upaya meningkatkan kemampuan individu dalam memberikan tugas yang tepat untuk dirinya dan mengambil sikap yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

O'Keefe dan Berger (dalam Miranti, 2009) menjelaskan bahwa tujuan dari pelatihan self management adalah mendorong individu dalam mengaktualisasikan kemampuan yang dimiliki secara optimal dalam beberapa aspek yaitu aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual agar dapat meningkatkan kemampuan hidup diri individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self manajemen* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya dengan mendorong individu dalam mengaktualisasikan dirinya.

Pelatihan manajemen diri disusun berdasarkan teknik manajemen diri yang dikemukakan oleh Yates (1986). Dalam pelatihan manajemen diri individu akan mendapatkan keterampilan berupa:

- a) *Self monitoring* merupakan peningkatan kesadaran dari masalah dan tujuan. Saat individu memilih tujuan untuk target, individu akan melihat hubungan antara sasaran perilaku, pikiran dan perasaan dengan kesadaran baru mengenai kemungkinan untuk mengontrol dan memperbaikinya.
- b) *Self analysis* dilakukan untuk menemukan hal yang mengontrol individu, mencari tahu hal yang harus dirubah dan cara merubahnya dan awal mulanya untuk memulai untuk mengubah hal tersebut. *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan data *self monitoring* yang didapatkan sebelumnya.
- c) *Self change* untuk mempengaruhi informasi mengenai solusi pelaksanaan dari masalah *self management* individu. Untuk langkah lainnya yaitu menganalisis hubungan proses dan hasil data self monitoring untuk melihat proses psikologis yang bertanggung jawab atas perubahan yang terjadi dalam target *self management*.
- d) *Self maintenance* mengarahkan untuk mengabadikan *self management*, yang artinya membuat *self management* menjadi bagian yang lebih alami dari kehidupan individu, mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut.

## ***I. Imagery***

Banyak terapi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yang salah satunya adalah *imagery*. Menurut Novarenta (2013) *guided imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan (dalam Sugiyanti, Suharyanti, & Priyanto, 2017 ). Penerapan *imagery* dilakukan dengan cara mengkhayal mengenai sesuatu yang menyenangkan dan hal ini dapat diterapkan sebagai metode terapi.

*Guided Imagery* adalah teknik relaksasi yang mudah untuk diterapkan dan sederhana yang memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan yang ada didalam tubuh. Hal ini dapat terjadi karena pada proses penerapannya *guided imagery* melibatkan proses relaksasi mengenai hal-hal yang menyenangkan sehingga memunculkan emosi yang positif.

Kedua penjelasan di atas dapat diketahui bahwa *guided imagery* merupakan salah satu metode relaksasi yang berfokus pada proses mengkhayal hal-hal yang menyenangkan sehingga dapat membantu untuk mengurangi ketegangan. Relakssi ini dapat diterapkan karena memiliki manfaat yang positif bagian yang mempraktikan.

Manfaat *guided imagery* tentunya mengarah pada hal yang positif. *Guided Imagery* adalah teknik relaksasi yang mudah untuk diterapkan dan sederhana yang memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan yang ada didalam tubuh. Manfaat pertama yang dapat ditemui dari terapi ini adalah mengurangi ketegangan dalam tubuh karena seseorang yang mempraktikan akan diarahkan untuk berfokus pada hal-hal yang positif.

Manfaat kedua yaitu *guided imagery* dapat membantu untuk menurunkan stres. *Guided imagery* memiliki pengaruh terhadap penurunan stres. Hal ini dapat terjadi kerana *guided imagery* yang berfokus pada prose pengkhayalan hal-hal menyenangkan membantu partisipan untuk lebih merasa nyaman karena respon khayalan yang sebelumnya negatif diarahkan kembali dengan memodifikasi imajinasinya menjadi hal yang positif.

Kedua pernyataan di atas menunjukkan manfaat dari *guided imagery* adalah mengurangi ketegangan dan menurunkan stress. Hal ini disebabkan karena dalam penerapan *guided imagery* dilakukan dengan mengarahkan peserta untuk membayangkan kejadian yang menyenangkan.

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan sebuah model *self healing* yang dapat memberikan intervensi secara integrative terhadap faktor kognitif, emosi dan perilaku. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.

#### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental* dengan tipe *one group pre-test post-test design*. Dalam penelitian ini diberikan *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah dilaksanakannya perlakuan yakni psikoedukasi. Secara sederhana, desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

O1----- X ----- O2

Keterangan:

O1 : *pre-test*

O2 : *post-test*

X : Metode *Self Healing*

#### B. Sasaran Penelitian

##### 1. Populasi

Coolican (2014) memaknai populasi sebagai keseluruhan individu dalam kelompok atau kategori dimana sampel dipilih. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Unesa angkatan 2018-2019.

## **2. Sampel, Waktu dan Tempat Penelitian**

Sampel adalah sebagian kecil individu yang dijadikan perwakilan dalam penelitian, sampel yang baik adalah sampel yang anggota-anggotanya mencerminkan sifat yang dimiliki oleh populasi (Winarsunu, 2012). Penelitian ini menggunakan sampel jenuh, dimana semua anggota populasi digunakan dan nanti akan diambil sejumlah kecil dari populasi untuk *try out* alat ukur.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Unesa dalam hal ini mahasiswa Unesa jurusan psikologi angkatan 2018-2019 yang mengalami kecemasan dan kecemasan dan stres tinggi dengan jumlah sekitar 400 Mahasiswa. Waktu penelitian dilakukan dalam rentang Maret-November dengan lokasi secara offline-online.

### **C. Pengumpulan Data**

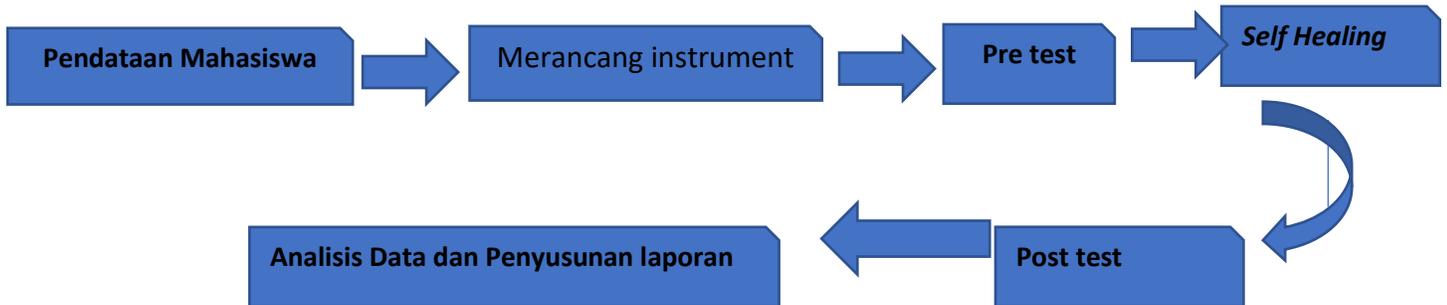
Untuk mengetahui kondisi kecemasan dan stres, maka dilakukan asesmen dengan instrument skala kecemasan kecemasan dan stress yang disebarakan secara online sebagai *pre test* melalui link bit.ly.

Metode *self healing* secara kognitif yang diterapkan adalah terapi kognitif dengan membuat tabel *rasional-irasional belief* yang muncul saat memaknai kecemasan dan stresor. Secara emosi dengan melakukan meditasi relaksasi *mindfulness*. Secara perilaku dengan memberikan penugasan untuk melakukan modifikasi perilaku. Untuk mengetahui apakah model *self healing* yang dikembangkan mampu menurunkan kecemasan dan kecemasan dan stress, maka pada mahasiswa diberikan kembali asesmen skala kecemasan kecemasan dan stres sebagai *pos test*.

#### D. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian yang telah dilakukan adalah melakukan koordinasi awal, Koordinasi lanjutan persiapan pelaksanaan penelitian, Koordinasi persiapan pengambilan data pre test dan diskusi bahan kajian dalam merumuskan model *self healing* dalam buku *self healing*, pengambilan data, Analisis data hasil dan merumuskan pengembangan model mengacu pada hasil empiris data instrument .

Secara sederhana, Tahapan penelitian digambarkan sebagai berikut:



#### E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji-T yaitu Independent – Sample T Test untuk melihat ada tidaknya perbedaan nilai pre-test dan post-test pada subyek penelitian sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan.

#### F. Luaran Dan Target Capaian

Penelitian yang berlangsung selama 8 bulan ini pada tahun 2020 menghasilkan beberapa luaran, yaitu 1) Buku *Self Healing* berjudul *Self healing Is Knowing Your*

*Own Self*; 2) Buku Saku *Self Healing* : Panduan Praktis Melakukan Self Healing ; 3)

Video tutorial melakukan *self healing*

Adapun ketercapaian dari luaran penelitian ditunjukkan pada Tabel 3.1

**Tabel 3.1. Luaran dan Ketercapaian Penelitian**

o	Luaran	Capaian	Status
1	Buku <i>Self healing : Self healing Is Knowing Your Own Self</i>	Bulan 7-8	ISBN : 978-602-449-456-8
2	Buku Saku <i>Self healing</i> : Panduan Praktis Melakukan Penyembuhan Diri Untuk Mengelola Stres Sehari-Hari	Bulan 7-8	ISBN : 978-602-449-457-5
3	Video Tutorial <i>Self healing</i>	Bulan7-8	<a href="https://drive.google.com/file/d/1kgrIfFkK_BTYUgWkDzs_3dG_TBPHnfOJc/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1kgrIfFkK_BTYUgWkDzs_3dG_TBPHnfOJc/view?usp=drivesdk</a>



## **BAB 5**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **J. HASIL PENELITIAN**

##### **A. Setting Penelitian**

###### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan software dari Google form dalam bentuk link bit.ly. Penelitian ini dibuat berdasarkan studi pendahuluan dan asesment yang dilakukan oleh Unit Crisis Center (UCC) Universitas Negeri Surabaya terhadap mahasiswa yang semakin tinggi tingkat kecemasan dan stres dan kecemasan yang terjadi selama pandemic covid-19.

###### **2. Gambaran Subjek Penelitian**

Peneliti memilih mahasiswa pada penelitian ini. Sebelum melakukan penelitian, peneliti membuat kriteria untuk dapat membatasi subjek yang sesuai dengan peneliti butuhkan. Kemudian peneliti melakukan penyebaran angket yang disebarkan kepada mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2019. Terdapat 203 mahasiswa Psikologi Unesa yang mengisi kuisisioner kecemasan dan kecemasan dan stres terlebih dahulu. Kemudian diberikan video dan panduan *self heling* untuk dipraktekkan dirumah masing-masing setelah 1 minggu baru diberikan kuisisioner kembali untuk mengukur keefektifan dari *self healing* yang sudah diberikan kepada mahasiswa.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini terdiri dari empat tahap yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Persiapan yang dilakukan sebelum melaksanakan penelitian yaitu mengambil data study pendahuluan dengan cara membuat kuesioner terkait kecemasan dan stress dampak Covid-19. Hal ini dilakukan sebagai alat identifikasi fenomena dengan yang terjadi di lapangan menurut studi pendahuluan yang telah dilakukan. Pengambilan dilakukan oleh Unit Crisis Center (UCC) Universitas Negeri Surabaya secara online melalui google form.

### 2. Penyusunan Proposal Penelitian

Penyusunan proposal penelitian digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tahapan kegiatan yang dilakukan dalam penyusunan penelitian. Penyusunan proposal penelitian dibuat berdasarkan fenomena masalah yang terjadi sesuai dengan studi pendahuluan.

### 3. Tahap Pelaksanaan

Peneliti terlebih dahulu membuat alat ukur berupa kuesioner yang akan diuji coba terlebih dahulu untuk mendapat aitem-aitem yang valid dan reliabel sebelum dilakukannya penelitian. Penyusunan kuesioner berdasarkan teori terkait dengan variabel penelitian yang dikemukakan oleh tokoh yang ada dalam kajian pustaka penelitian. Peneliti menyiapkan dua kuesioner yaitu kuesioner kecemasan dan kecemasan dan stress. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara online dengan google form untuk *pre test dan post test*.

Memberikan buku saku *self healing* dan membantu siswa untuk mealtihkan serta memahami isi buku saku *self healing* serta memberikan video healing. Hal tersebut merupakan bentuk intervensi yang diberikan sebelum melakukan *post test*.

#### 4. Tahap Pasca Pelaksanaan (Analisis Data)

Setelah peneliti memperoleh data berdasarkan hasil pengisian kuesioner, maka tahap selanjutnya peneliti akan menganalisa data yang terkumpul dengan statistik deskriptif dan uji hipotesis.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara online dengan subyek sebanyak 203 orang didapatkan hasil yaitu sebagai berikut :

**Tabel 5.1 Hasil statistik deskriptif**

Statistik Deskriptif					
		N	Min	Max	Mean
Kecemasan	Pre	20	25,00	66,00	41,1231
		3			5
Kecemasan dan stres	Post	203	20,00	51,00	32,8719
					2
Kecemasan dan stres	Pre	203	40,00	71,00	55,0936
					34.8078
	Post	203	23,00	56,00	8

Tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari variabel kecemasan pada saat *pre test* yaitu 41,12315 dengan nilai terendah yaitu 25 dan nilai tertinggi yaitu 66. Sedangkan, kecemasan pada saat *post test* memiliki nilai rata-rata 32,87192 dengan nilai terendah 20 dan nilai tertinggi 51. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* dimana rata-rata *pre test* lebih besar daripada *post test* sehingga dapat diketahui adanya penurunan nilai kecemasan. Selain itu, rtabel diatas menunjukkan mengenai variabel kecemasan dan stres. Nilai rata rata variabel kecemasan dan stres pada saat *pre test* adalah 55,0936 dengan nilai terendah 23 dan tertinggi 56, sedangkan pada saat *post test* terdapat nilai rata-rata 34.80788 dengan nilai terendah adalah 23 dan nilai tertinggi 56. Serupa dengan variabel kecemasan dapat diketahui bahwa pada variabel kecemasan dan stres terjadi penurunan rata-rata *pre test* dan *post test*.

## 2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik Uji T. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan bantuan Microsoft Excel 2007 .Berdasarkan olahan data yang dilakukan didapat hasil yang akan dijelaskan melalui tabel uji T yang telah dilakukan. Hasil pengujian uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

**Tabel 5.2 Hasil uji T Kecemasan**

	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Mean	41.12315	32.87192
Variance	57.9402	43.91421

Observations	203	203
Pearson Correlation	0.658751	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	202	
t Stat	19.75986	
P(T<=t) one-tail	2.19E-49	
t Critical one-tail	1.652432	
P(T<=t) two-tail	4.37E-49	
t Critical two-tail	1.971777	

---

Pada tabel 5.2 diketahui bahwa t.hitung pada penelitian ini adalah 19.75986, sedangkan t.tabel adalah 1.652432. Diketaui bahwa T tabel didapatkan melalui hasil df yaitu 202 dengan derajat kesalahan 0,05. Berdasarkan tabel T jika df adalah 202 dan derajat kesalahan adalah 0,05 maka t tabel adalah 1.652432. Berdasarkan pemaparan diatas diketahui bahwa t.hitung > t.tabel dengan rincian yaitu  $19.76 > 1.65$  yang berarti H0 ditolak. Jika H0 ditolak maka H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh pengembangan model *self healing* untuk penanganan kecemasan dampak pandemi Covid-19.

**Tabel 5.3** Hasil uji T Kecemasan dan stres

	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Mean	55.0936	34.80788
Variance	49.46149	35.30449

Observations	203	203
Pearson Correlation	0.067959	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	202	
t Stat	32.50033	
P(T<=t) one-tail	1.77E-82	
t Critical one-tail	1.652432	
P(T<=t) two-tail	3.54E-82	
t Critical two-tail	1.971777	

---

Pada tabel 5.3 diketahui bahwa t.hitung pada penelitian ini adalah 32.50033, sedangkan t.tabel adalah 1.652432. Diketaui bahwa T tabel didapatkan melalui hasil df yaitu 202 dengan derajat kesalahan 0,05. Berdasarkan tabel T jika df adalah 202 dan derajat kesalahan adalah 0,05 maka t tabel adalah 1.652432. Berdasarkan pemaparan diatas diketahui bahwa t.hitung > t.tabel dengan rincian yaitu  $32.5 > 1.65$  yang berarti H0 ditolak. Jika H0 ditolak maka H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh pengaruh pengembangan model *self healing* untuk penanganan kecemasan dan stres dampak pandemi Covid-19. Berdasarkan analisis melauai uji t variabel kecemasan dan kecemasan dan stres dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pengembangan model *self healing*: intergrasi faktor kognitif, emosi, dan perilaku untuk penanganan kecemasan dan kecemasan dan stres dampak pandemi Covid-19.

## II. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan dan stres dan kecemasan dengan pengembangan model *self healing* terintegrasi dengan kognitif, emosi, dan perilaku. Pengujian dari kedua variabel tersebut menggunakan regresi linear sederhana dan dibantu dengan bantuan Microsoft Excel 2007

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis (H1) pengaruh antara kecemasan dengan pemberian intervensi pengembangan *self healing*, diketahui bahwa t.hitung pada penelitian ini adalah 19.75986, sedangkan t.tabel adalah 1.652432. Diketahui bahwa T tabel didapatkan melalui hasil df yaitu 202 dengan derajat kesalahan 0,05. Berdasarkan tabel T jika df adalah 202 dan derajat kesalahan adalah 0,05 maka t tabel adalah 1.652432. Berdasarkan pemaparan di atas diketahui bahwa t.hitung > t.tabel dengan rincian yaitu  $19.76 > 1.65$  yang berarti H0 ditolak. Jika H0 ditolak maka H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh pengembangan model *self healing* untuk penanganan kecemasan dampak pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis (H1) pengaruh antara kecemasan dan stres dengan pemberian intervensi pengembangan *self healing*, bahwa T tabel didapatkan melalui hasil df yaitu 202 dengan derajat kesalahan 0,05. Berdasarkan tabel T jika df adalah 202 dan derajat kesalahan adalah 0,05 maka t tabel adalah 1.652432. Berdasarkan pemaparan di atas diketahui bahwa t.hitung > t.tabel dengan rincian yaitu  $32.5 > 1.65$  yang berarti H0 ditolak. Jika H0 ditolak maka H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh pengembangan model *self healing* untuk penanganan kecemasan dan stres dampak pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil analisis uji T variabel kecemasan dan kecemasan dan stres dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pengembangan model *self healing*: integrasi faktor kognitif, emosi, dan perilaku untuk penanganan kecemasan dan kecemasan dan stres dampak pandemi Covid-19.

Pada era moderen saat ini semua orang tidak bisa terlepas dengan kecemasan dan stress dan selalu setiap hari bergelut dengan kecemasan dan stress, yang menjadi permasalahan adalah jika jumlah penyebab kecemasan dan stress dalam diri individu semakin banyak dan tidak teratasi dengan baik (Kupriyanov dan Zhdanov, 2014). Masa pandemic covid-19 saat ini semakin memperparah timbulnya kecemasan dan stres terhadap seluruh penduduk di dunia termasuk mahasiswa. Dampak yang di timbulkan akibat dari pandemic ini begitu luar biasa terganggunya proses belajar mengajar, praktek, perubahan gaya hidup, dan menurunnya kondisi perekonomian.

Kecemasan dan stres merupakan sebuah reaksi keadaan dimana individu mengalami sebuah peristiwa yang melampaui batas kemampuan untuk mengatasinya. (Bare, Smeltzer, 2010). Dapat di katakan bahwa kondisi kecemasan dan stres adalah kondisi lemah manusia karena sudah tidak mampu menghadapi situasi dan kondisi yang mencekam. Covid-19 menjadi penyebab situasi mencekam karena dampak yang di timbulkan bagi manusia begitu tinggi. Virus tersebut sketika menjadi penyebab kematian utama bagi manusia dan menyebar cepat melalui sentuhan maupun udara, dengan begitu seluruh dunia termasuk indonesia menerapkan agar melakukan aktifitas atau kegiatan di lakukan secara online untuk menekan penyebaran virus tersebut agar tidak menjadi banyak yang menjadi korban penyebaran virus tersebut dan menjaga populasi manusia.

Dampak pemberlakuan aktifitas di rumah juga dirasakan oleh mahasiswa melakukan pembelajaran daring, skripsi online, Praktek online, bahkan wisuda juga online. Situasi perubahan pola pembelajaran juga menyebabkan kecemasan dan stress yang baru yaitu kecemasan dan stres akademik. Kecemasan dan stres akademik berasal dari sebuah tekanan emosional dan perhatian akibat dari sebuah kondisi yang mengharuskan mahasiswa menyelesaikannya (Simbolon, 2015). Kecemasan dan stres akademik bersumber dari situasi yang sama, beban tugas semakin banyak, tidak dihargai, jadwal pengumpulan yang pendek, tidak memiliki kontrol diri, tuntutan yang tidak terarah. (Davidson, 2001 dalam Purwati, S. 2012).

Efek negatif dari kecemasan dan stress yang di timbulkan terhadap mahasiswa yaitu konsentrasi menurun, atensi yang tidak fokus, turunnya minat, demotivasi sehingga akan membuat perilaku melanggar norma sosial (Moffat, McConnachiel, Ross, Morrison, 2004). Keharusan proses belajar mengajar selama perkuliahan menuntut mahasiswa untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan kecemasan dan stres bagi mahasiswa (Oktaria, D., Sari, M. I., Azmy, N. A., 2019). Bertambah lagi permasalahan itu dengan metode dan cara mengajar dosen yang tidak efektif dapat menimbulkan depresi terhadap mahasiswa (Agustin, Hidayatullah, Aminoto, & Tau, 2018).

Jika sebuah kecemasan dan stress yang dialami oleh mahasiswa akan mempengaruhi tubuh secara otomatis dengan perasaan cemas, kegelisahan, keram di leher atau bahu, sakit kepala, kesulitan dalam bernafas, selalu berpikir, kesulitan dalam berkonsentrasi, terlalu mencemaskan banyak hal, dan mengkonsumsi obat-obatan secara berlebihan (Aggolla & Ongori, 2009). Penelitian yang dilakukan

Carton dan Goodboy (2015) menemukan bahwa siswa yang mengalami depresi, cemas, dan kecemasan dan stres secara berlebihan akan cenderung kurang terlibat dalam berinteraksi di dalam kelas. Kurang terlibatnya dalam kelas dalam proses pembelajaran akan mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam pengetahuan yang dimilikinya. lanjut, beberapa peneliti lain telah menemukan bahwa kecemasan dan stres bisa mengakibatkan siswa merasa depresi (Jayanthi et al., 2015), kemampuan yang memburuk (Talib & Zia-ur-Rehman, 2012), penurunan prestasi akademik (Stallman, 2010), dan kondisi kesehatan yang memburuk (Marshall, Allison, Nyakap & Lanke, 2008). Kondisi kesehatan yang buruk akan mengakibatkan imunitas pada mahasiswa juga akan mengalami penurunan dengan demikian mempermudah virus COVID-19 untuk meneular dalam tubuh yang memiliki imunitas berkurang yang di akibatkan oleh meningkatnya sumber kecemasan dan stress dalam diri mahasiswa. Mahasiswa memerlukan adaptasi dan koping kecemasan dan stress yang tepat membuat individu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi kecemasan dan stress dengan baik. (Rasmun, 2004).

Selain kecemasan dan stress banyak sekali mahasiswa yang mengalami kecemasan di masa pandemic saat ini. Kecemasan merupakan sebuah kondisi dimana seseorang mengalamai tertekan, ketakutan, dan kekhawatiran terhadap situasi yang mungkin saja terjadi. (Az-Zahroni, 2015). Khawatir datang karena seseorang merasakan kondisi tidak menentu dsan di pengaruhi oleh fikiran negatif sehingga mempengaruhi pola fikir kedepannya. Kekhawatiran yang terjadi pada pandemic ini bukan tanpa sebab, sebab dan kemungkinan yang akan terjadi membuat mahasiswa

semakin khawatir atas pengendalian dirinya terhadap situasi yang mencekam sekaligus tuntutan tugas selama perkuliahan berlangsung.

Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa juga memiliki dampak negatif. Kecemasan dapat mempengaruhi tubuh manusia.. Keseimbangan sirkulasi energi dalam seluruh anggota tubuh menjadikan sehat secara fisik maupun psikis, dan adanya ketidakseimbangan energi menyebabkan tubuh manusia menjadi sakit. (Gufron & Wati, 2012). Kekhawatiran yang berlebihan terhadap mahasiswa membuat daya tahan tubuh untuk menangkal virus juga semakin menurun. Dampak yang ditimbulkan mempengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis. Sehingga memperburuk kondisi mental mahasiswa dan bisa memperburuk kondisi kesehatannya. Pada umumnya kecemasan tersebut muncul dengan mempengaruhi kondisi fisiologis seperti tubuh terasa lemas, menggigil, detak jantung terasa cepat, mual, keringat dingin, menurunkan daya berfikir (Az-Zahroni, 2015)

Kecemasan dan stress dan kecemasan akan mempengaruhi kondisi tubuh manusia, sebelum terjadinya pengaruh kontraksi dalam tubuh terdapat bagian yang berpengaruh memperburuk atau memperbaiki agar tubuh tidak terkena dampak negatif dan kondisi lemah. Bagian tersebut berupa kognitif, afektif emosional, dan perilaku. Kognitif ditandai dengan susah berkonsentrasi akibat dari ketegangan pikiran, kebingungan dalam merespon / menjawab, dan mengalami mental blocking. Afektif emosional ditandai dengan perasaan yang tertekan dan tidak menyenangkan seperti khawatir, gelisah, dan cemas yang berlebihan . Perilaku motorik menjadi kacau tak terkendali seperti tremor/ gemetar dengan sendirinya (Casbarro, 2005).

Reaksi tersebut diakibatkan karena kondisi psikologis dalam diri manusia tidak tertanganani dengan baik yang membuat reaksi negatif pada tubuh manusia

Proses berfikir, mengingat dan penyampaian informasi sangat bergantung dari pengaruh emosional yang berlangsung terhadap individu.(Suharnan, 2005). Proses kognitif dapat terganggu apabila terdapat sebuah kondisi kecemasan dan stress, depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati.(Suharnan, 2005). Aktifitas kognisi merekam informasi, mengkodekan, dan menyimpan informasi ke dalam laci-laci penyimpanan, kemudian jika informasi tersebut di gunakan untuk merespon akan dimunculkan kembali untuk memecahkan berbagai permasalahan maupun solusi (Suharnan, 2005).

Proses kognitif saling keterhubungan dengan emosional dan perilaku yang muncul, sehingga dapat dilinierkan menjadi satu kesatuan untuk mengganggu rasa kecemasan dan kecemasan dan stres pada mahasiswa. Menurut Gross (2007) sebelum dan sesudahnya terjadi respon emosional dapat di regulasi, proses regulasi tersebut dapat berupa pemilihan situasi, modifikasi situasi, pemanfaatan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon). Gross (2007) regulasi emosi adalah merupakan sebuah proses strategi yang melekat dalam diri terhadap proses emosional sebelum dan sesudah dengan berbagai komponen Regulasi emosi merupakan usaha individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka alami, dan bagaimana emosi ini dihayati dan diekspresikan (Gross, Richard, & John, 2004). Menurut penelitian Tavakolizadeh dan Qavam (2011) siswa yang memiliki regulasi diri memiliki ketrampilan dari perspektif pengetahuan metakognitif dan tahu bagaimana mengkondisikan proses mental dalam rangka meraih target prestasi dan tujuan pribadi.

Kemampuan regulasi emosional bergantung pada kemampuan individu untuk menyikapi permasalahan dan menghadapinya. Emosional yang dirasakan oleh individu bergantung terhadap proses kognitifnya sendiri jika menyikapi emosional dengan positif maka perilaku dan solusinya menjadi positif begitupula dengan sebaliknya. (Gross, 2002). Regulasi bisa terbentuk ketika individu memiliki pengetahuan sebelumnya untuk menanggulangnya dengan tepat. Di masa pandemic membutuhkan cara mudah dan tepat untuk membentuk regulasi diri yang bagus yaitu dengan cara *self healing*.

*Self healing* merupakan sebuah penyembuhan yang didasarkan pada kemampuan diri individu untuk menyembuhkan diri sendiri dengan berbagai metode dan cara untuk menyelesaikan konflik agar tidak menimbulkan kecemasan dan stres dan kecemasan secara berlebihan yang mempengaruhi daya tahan tubuh untuk menghadapi covid-19. Pada penelitian ini menunjukkan pengembangan *self healing* dengan integrasi kognitif, emosi dan perilaku terjadi perbedaan signifikan pada hasilnya, ternyata apabila mahasiswa melakukan *self healing* secara konsisten dan teratur dapat menurunkan kecemasan dan kecemasan dan stres yang terjadi pada dirinya sendiri.

*Self healing* bertujuan untuk meyakinkan mahasiswa agar percaya pada dirinya sendiri sebagai sumber energi untuk menyembuhkan diri dari kondisi psikologis yang terganggu. Menurut Sui (2009) manusia memiliki beberapa pintu energi utama yang mempengaruhi kondisi psikologis, jika energi yang masuk bersifat negatif maka akan mempengaruhi dan mengganggu kondisi fisik dan psikologis. Kondisi yang bagus butuh energi yang positif untuk menjaga dan memperbaiki

kondisi psikologis. *Self healing* memiliki peran sebagai penjaga kondisi psikologis pada diri manusia yang mulai terganggu akibat pandemic covid-19 yang membuat tingkat kecemasan dan stres dan kecemasan pada mahasiswa.

Manfaat dari penerapan *self healing* pada kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental sekaligus menjaga stabilitas tubuh agar terhindar dari penyakit. *Self healing* mampu mereduksi kecemasan maupun penurunan tekanan darah sistolik secara signifikan (Engbretson dan Wardell, 2007). Peranan *self healing* ini lah yang harus di sadari oleh mahasiswa selain berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan dan kecemasan dan stres ternyata juga bisa menjadi tameng untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari penyebaran virus covid-19 yang semakin merajalela.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan stres dan kecemasan memiliki hubungan kuat dengan pengembangan model *self healing* yang mengintegrasikan kognitif, emosi, dan perilaku Hasil penelitian juga menunjukkan *self healing* selain bisa menurunkan tingkat kecemasan dan stress dan kecemasan ternyata juga dapat menjaga imunitas tubuh untuk mencegah terjadinya penyebaran virus dalam tubuh. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji T hipotesis analisis regresi sederhana didapatkan nilai yang signifikan..

Kesimpulan dari penelitian ini adalah jika mahasiswa melakukan *self healing* dengan model baru maka dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres dan kecemasan di masa pandemic COVID-19.

#### **B. Saran**

##### **Bagi Mahasiswa**

Meskipun *self healing* bisa menurunkan tingkat kecemasan dan kecemasan dan stress, mahasiswa harus menjaga kesehatan mental dengan menghindari pemicu konflik dan berfikir kreatif untuk menjaga kestabilan emosional pada diri sendiri, dan tetap melakukan social distancing untuk menghindari penyebaran secara meluas.

## DAFTAR PUSTAKA

- .Az-Zahroni, M.S. (2015). *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani.
- Casbarro, J. (2005). Reducing Anxiety in the Era of Highstakes Testing, *Principal Journal*, 27(2), 270-295.
- Ghufron, M.N. dan Wati, S.R. (2012). *Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda*, Yogyakarta: Galang Press.
- Sui, C.K. (2009). *Ilmu dan Seni Penyembuhan dengan Tenaga Prana*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Engbretson, J. & Wardell, D.W. (2007). Experience of Reiki Session, *Alternative Therapies*, 8(2).
- Bare BG., Smeltzer SC. (2010). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta : EGC. Hal : 45-47.
- Simbolon, I. (2015). Gejala Kecemasan dan stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat Sistem Belajar Blok Di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. Vol. 1 No. 1. Januari-Juni 2015.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Kecemasan dan stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Rasmun. *Kecemasan dan stres, coping dan adaptasi*. (2004). Jakarta: SagungSeto.
- Moffat KJ, McConnachiel A, Ross S, Morrison JM. (2004). First year medical student kecemasan dan stres and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Medical Education*. 2004; (38): 482-91.
- Agustin, I. M., Hidayatullah, F., Aminoto, C., & Tau, K. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Kecemasan dan stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. 172–181.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Kecemasan dan stres During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>

- Oktaria, D., Sari, M. I., Azmy, N. A. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan dan stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung  
Difference in Kecemasan dan stres Levels between Medical Students in Clinical Phase at The Minor Department Who Had The Night Shift and Had Not the Night Shift at the Medical Faculty of Lampung University. 3, 112–116.
- Suharnan, 2005. Psikologi Kognitif. Surabaya: Srikandi
- Gross, J.J. 2007. Handbook Of Emotion Regulation. New York: The Guilford Press
- Gross, J.J, Richards, J.M, John, O.P. 2004. Emotion Regulation In everyday Life. Washington DC: APA
- Gross, J.J. 2002. Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291, diakses tanggal 19 Desember 2014.
- Tavakolizadeh, J., & Qavam, S.E. 2011. Effect Of Teaching Of Self-Regulated Learning Strategies On Attribution Styles In Student. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1087-1101, di akses tanggal 23 Mei 2015
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eukecemasan dan stress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms. 2014.11.2.8433
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic kecemasan dan stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217-219.
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived kecemasan dan stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132. doi: 10.5897/err10.192.
- Marshall, L. L., Allison, A., Nykamp, D., & Lanke, S. (2008). Perceived kecemasan dan stress and quality of life among doctor of pharmacy students. *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 72(6), 1-8
- Stallman, H. M. (2010). Psychological dikecemasan dan stress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249- 257. doi: 10.1080/00050067.2010.482109

Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic kecemasan dan stress among undergraduate students: The case of university of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 63-70.

Carton, S. T., & Goodboy, A. K. (2015). College students' psychological wellbeing and interaction involvement in class. *Communication Research Reports*, 32(2), 180-184. doi: 10.1080/08824096.2015.1016145.

Redho, Ahmad., Sofiani, Yani dan Warongan, A.W. (2019). Pengaruh *Self Healing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Jurnal Of Telenursing*, 1(1), 205-214.

Bohart, Arthur C., (2000)., The Client Is the Most Important Common Factor: Clients' Self-Healing Capacities and Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol. 10, No. 2, 2000. California.

Belhouse, Bob., Fuller, Amdrew., Johnston, Glenda., & Taylor, Neil.,(2005)., *Managing The Difficult emotions*. New York. Sage.

First coronavirus cases confirmed in Indonesia amid fears nation is ill-prepared for outbreak. <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/02/first-coronavirus-cases-confirmed-in-indonesia-amid-fears-nation-is-ill-prepared-for-outbreak>

Kubes, Laurie F., (2015). Imagery for Self-Healing and Integrative Nursing Practice. A simple, often beneficial intervention—with little cost or risk. *AJN* ▼ November 2015 ▼ Vol. 115, No. 11.

Ketentuan Pelaksanaan Work From Home di tengah Wabah Corona. <https://www.hukumonline.com/klinik/detail/ulasan/lt5e7326fd25227/ketentuan-pelaksanaan-i-work-from-home-i-di-tengah-wabah-corona/>

Lehrer, Paul M., Woolfolk, Robert L. & Sime, Wesley E., (2007)., *Hand book Of Principles And Practice Of Kecemasan dan stres Management*. New York., The Guilford Press.

Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm

Situasi Virus Corona. <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>

Sederet aturan yang dikeluarkan jokowi melawan pandemi virus corona. <https://www.liputan6.com/news/read/4227914/sederet-aturan-yang-dikeluarkan-jokowi-melawan-pandemi-virus-corona>

The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health—  
The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China.  
[https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712\(20\)30011-4/fulltext](https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712(20)30011-4/fulltext)

WHO COVID-19 Dashboard. <https://covid19.who.int/>

[https://drive.google.com/file/d/1kgrlFfKk\\_BTYUgWkDzs\\_3dGTBPHnfOJc/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1kgrlFfKk_BTYUgWkDzs_3dGTBPHnfOJc/view?usp=drivesdk)

[digilib.uinsgd.ac.id](http://digilib.uinsgd.ac.id). AP Rahmawati - 2020 Analisis nilai sufistik dalam prosedur self healing: Studi deskriptif analisis pada pelatihan mind healing technique angkatan ke-13 di Kota Bandung tahun 2019

Rahmawati, Ajeng Pertiwi (2020) *Analisis nilai sufistik dalam prosedur self healing: Studi deskriptif analisis pada pelatihan mind healing technique angkatan ke-13 di Kota Bandung tahun 2019*. Diploma thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Gunawan, Reza.,(2009). Self Healing. Rezagunawan.com

### Daftar Pustaka

Afdila, J. N. (2016). *Pengaruh terapi guide imagery terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Skripsi*. Surabaya: Fakultas Keperawatan

Alwisol. (2011). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press

Anggraini, S., Hitipeuw, I., & Mappiare, A. (2019). Keefektifan teknik *expressive writing* untuk mereduksi emosi negatif siswa SMA,. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan pengembangan*, 4(1), 36-39.

Angelika, S., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2019). Penerapan *art therapy* untuk meningkatkan *self-compassion* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 219-229.

Cahyono, E. W. (2014). Pelatihan *gratitude* (bersyukur) untuk penurunan stres kerja karyawan di PT.X. *Calypta: Jurna; Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-15.

- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko,. (2018). Pagaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34-41.
- Fikri, M. K. (2018). *Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa Sukosari wilayah kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun. Skripsi*. Madiun: Program Studi Keperawatan.
- Germer, C.K. (2009). *The mindful path to selfcompassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The guilford press.
- Ghani, A.H. (2011). *Forgiveness therapy*. Yogyakarta: Kanisius
- Hambali, A. Meiza, A. & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (*gratitude*) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94-101.
- Haryanto, H. C. & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight*, 18(2), 109-118.
- Indraharsani, I. A. S. & Budisetyani, I.G.A.P W. (2017). Efektif *self talk* positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378.
- Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi *mindfulness* singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan*, 8(1), 66-74.
- Khuditani, K. U. (2019). *Metode mendamaikan dalam islam: Studi kasus penerapan teknik terapi forgiveness pada konflik hubungan pertemanan di SMK 3 Surabaya. Skripsi*. Surabaya: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat.
- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas pelatihan *self talk* untuk meningkatkan harga diri remaja korban *bullying*: Studi pada siswa SMP X Pasar Minggu. *Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 11-22
- Neff, K.D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: Harper collins publisher inc.

- Pradana, R. M., (2020). *Forgiveness* pada skizofrenia remisi yang sudah berkeja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 95-109. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/35737>
- Redho, Ahmad., Sofiani, Yani dan Warongan, A.W. (2019). Pengaruh *Self Healing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Jurnal Of Telenursing*, 1(1), 205-214.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) Diakses Oktober 2020.
- Romadhani, R. K. & Hadjan, M. N. R. (2017). Intervensi berbasis *mindfulness* untuk menurunkan stress pada orang tua. *Gadjah Mada Journal of Profesional Psychology*, 3(1), 23-37.
- Samsuddin, M.R. B. (2018). *Terapi menulis dalam meningkatkan self confidence seorang mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Sari, A. D. K. & Subandi. (2015). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173-192.
- Savitri, W. C. & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Shaddri, I., Dharnayana, I. W., & Sulian, I. (2018). Penggunaan teknik *guide imagery* terhadap tingkat kecemasan siswa mengikuti aktivitas konseling kelompok. *Consilia: Jurnal Ilmiah*, 1(3), 68-78.
- Sugiyanti, D., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2017). Pengaruh *guided imagery* dalam menurunkan stress siswa menghadapi proses boarding school di SMK Kesdam IV Kota Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(2), 50-58.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016) Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stress akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-120.

- Solso, Robert. Dkk. (2008). Psikologi Kognitif Edisi Delapan. Jakarta: Erlangga
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & de Vel-Palumbo, M. (2017). *Working through psychological needs following transgressions to arrive at self-forgiveness*. In L. Woodyatt, E. L. Worthington Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness (Chapter 4)*. New York, NY: Springer.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. [versi elektronik]. *Psychology & Health*. 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Wulandari, F. A. & Gamayanti, I. L. (2014). *Mindfulness based cognitive therapy untuk meningkatkan konsep diri remaja post-traumatic stress disorder*. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 265-280.
- Wulaningsih, I. (2016). *Efektivitas positive self talk terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMPN 3 Banguntapan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan.

## BIODATA

### a. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr. Diana Rahmasari , S.Psi., M.Si., Psikolog
2.	Dosen	Jurusan Psikologi FIP Unesa
3.	Jabatan Fungsional	Lektor
4.	Jabatan Struktural	-
5.	NIP / NIK / Identitas lainnya	197208171999032001
6.	NIDN	0017087203
7.	Tempat dan Tanggal lahir	Bangkalan, 17 Agustus 1972
8.	Alamat Rumah	Graha Sunan Ampel C-14 Surabaya
9.	Nomor Telepon/ Faks	
10.	Alamat Kantor	Kampus Unesa, Jl. Lidah Wetan Surabaya
11.	Nomor HP	08156008815
12.	Alamat <i>e-mail</i>	<a href="mailto:dianarahmasari@unesa.ac.id">dianarahmasari@unesa.ac.id</a>

### b. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Airlangga	Universitas Gadjah Mada	Universitas Airlangga
Bidang Ilmu	Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja	Magister Science Psikologi Klinis	Psikologi Klinis

### c. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun terakhir (Bukan Skripsi, Thesis maupun Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber *	Jml (Juta Rp)
1.	2009	Pengembangan Paket Pelatihan Kecakapan Menyelesaikan Konflik Interpersonal Secara Konstruktif Bagi Siswa SMA.Hibah Bersaing (2009).	DIKTI	Rp. 70.000.000,-
2.	2010	Pengembangan Paket Pelatihan Kecakapan Menyelesaikan Konflik Interpersonal Secara Konstruktif Bagi Siswa SMA.Hibah Bersaing lanjutan	DIKTI	Rp. 29.000.000,-

3.	2011	Penerapan Metode Relaksasi Atensi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK	DIPA UNESA	Rp. 4.500.000,-
4.	2011	Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Depresi pada Remaja Madura ditinjau dari Sosial Budaya Psikologis Madura (Penelitian Fundamental 2011)	DIKTI	26.000.000
5.	2012	Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Peer Group untuk Meningkatkan Kompetensi Interpersonal di Panti Asuhan Khoiriyah Hasyim Surabaya	SDP Prodi	8.000.000
6	2015	Religiusitas dan Harga Diri Pada Remaja Madura	SDP Prodi	5.000.000

*\*Tuliskan sumber pendanaan : Fundamental, Hibah Bersaing, HibahPekerti, Hibah Pascasarjana, Hikom, Stranas, Kerjasama Luar Negeri dan Publikasi Internasional, RAPID, Unggulan Stranas, atau sumber lainnya.*

**d. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun terakhir**

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber *	Jml (Juta Rp)
1.	2010	Penerapan Teknik Pelatihan Komunikasi Seksualitas Pada Komunitas Ibu Orang Tua Remaja Pubertas.	PNBP UNESA	Rp. 1.500.000
2.	2011	Pelatihan Pengembangan Diri Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja.	SDP Prodi Psikologi Unesa	Rp. 1.500.000
3.	2010	Pendampingan Program identifikasi ABK di Yayasan Mutiara Bunda Abadi Sidoarjo	DIKTI	Rp. 20.000.000,00
4.	2012	Pelatihan Pemandu Penerapan “Paket Bimbingan Kecakapan Menyelesaikan Konflik Interpersonal Bagi Siswa” pada Konselor SMP,SMA,dan SMK di Surabaya	DIPA Unesa	Rp.8.000.000

5.	2013	Pelatihan Regulasi Emosi untuk meningkatkan Resiliensi bagi Remaja Madura yang mengalami Depresi	SDP Prodi	3.000.000
6	2015	Penerapan Konseling Kelompok Pada Remaja Self Injury	SDP Prodi	3.000.000

\*Tuliskan sumber pendanaan : Penerapan Ipteks, Vucer, Vucer Multitahun, Uji,

Sibernas, atau sumber lainnya

**e. Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun terakhir**

No	Judul Artikel Ilmiah	Volume/ Nomor/ Tahun	Nama Jurnal
1.	Penerapan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa	Vol. 1, Juli 2010	Jurnal PBB Unesa
2.	Penerapan Johari Window untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja di Panti Asuhan Uswah Surabaya	Vol. 1, Maret 2011	PERSONIFIKASI Jurnal Ilmu Psikologi

**f. Pengalaman Penyampaian Makalah Secara Oral Pada Pertemuan/ Seminar Ilmiah dalam 5 Tahun terakhir**

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan tempat
1.	The Second International Conference of Indigenous and Cultural Psychology.	Implementation Group Counseling With Peer Group Techniques To Improve Interpersonal Competency In Orphanage Teenagers.	Desember 2011, Denpasar, Bali.
2.	Seminar	Peran Orangtua dalam Menggali Potensi Anak	April 2010 Yayasan Haromain
3.	Seminar & Workshop Program Backstopping Siswa Cibi.	Identifikasi dan Karakteristik Siswa CIBI	SMPN 16 Surabaya 2010
4.	Seminar dan Pelatihan	Personality Development dan Tim Bulding	2013 Hotel Equator Surabaya

**g. Pengalaman Penulisan Buku Dalam 5 Tahun terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	<i>Pengantar Psikodiagnostik I</i> (ISBN: 976-977-026-415-4)	2010	150	Unesa University Press
2	Psikologi Untuk Masyarakat	2019	150 halaman	UMJ Press
3	Kompilasi Metode Pembelajaran Psikologi Positif	2019	100 halaman	HIMPSI &AP2I

**h. Pengalaman Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun terakhir**

No	Judul / Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.				
2.				

**i. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun terakhir**

No	Judul / Tema / Jenis Rekayasa Sosial lainnya yang telah diterapkan	Tahun	Tempat Terapan	Respon Masyarakat
1.				
2.				

**j. Penghargaan yang pernah diraih dalam 10 Tahun terakhir (dari Pemerintah, asosiasi, atau institusi lainnya)**

No	Jenis Perhargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Lencana 13 Tahun Pengabdian	Unesa	2012
2.	Satya Lencana 20 tahun	Unesa	2019
3.			

Surabaya, 29 April 2020



(Dr. Diana Rahmasari, S.Psi. M.Si. Psikolog)

## KURIKULUM VITAE

### I. IDENTITAS

1. Nama Lengkap	Dr. Mochamad Nursalim, M. Si
2. N I P	19680503 199403 1003
3. Jabatan	Lektor Kepala
4. Pangkat dan Golongan Ruang	Pembina Utama Muda / IV C
5. Tanggal Lahir	3 Mei 1968
6. Tempat Lahir	Rengel, Tuban, Jawa Timur
7. Jenis Kelamin	Pria
8. Agama	Islam
9. Perguruan Tinggi	Universitas Negeri Surabaya
10. Fakultas/ Jurusan	FIP/ Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan
11. Jabatan Struktural	-
12. Alamat Perguruan Tinggi	Kampus Unesa Lidah Wetan Surabaya
13. Telpon/ Fax.	(031) 7532160, Fax. (031) 7532112
14. Status Perkawinan	Kawin
15. Alamat	Babatan Indah A7 No. 5 Babatan Wiyung Surabaya Jawa Timur
16. Telp/ HP	08155208054

### II. PENDIDIKAN

No	Tingkat	Pendidikan	Jurusan	Tahun	Tempat
1.	SD	SDN	-	1981	Sumberejo
2.	SMP	SMPN	-	1984	Rengel

3.	SMA	SPGN	Guru SD	1987	Tuban
4.	PT				
	S1	IKIP Negeri Surabaya	Bimbingan Konseling	1992	Surabaya
	S2	UGM	Psikologi	2002	Yogyakarta
	S3	Universitas Negeri Malang	Bimbingan Konseling	2019	Malang

### III. RIWAYAT PEKERJAAN

#### 1. Riwayat Kepangkatan golongan ruang penggajian

No	Pangkat dan Jabatan	Gol Ruang Penggajian	Berlaku terhitung mulai tgl
1.	Capeg	III a	1 Maret 1994
2.	Asisten Ahli Madya	III a	30 Sep 1995
3.	Asisten Ahli	III b	1 Juli 1998
4.	Penata Muda	IIIa	1 Maret 1995
5.	Penata Muda TK I	III b	1 Okt 1998
6.	Lektor	III b	1 Sept 2001
7.	Penata	III c	1 Jan 2002
8.	Lektor	III c	1 Mei 2003
9.	Penata TK I	III d	1 Mei 2004
10	Lektor Kepala	III d	1 Agustus 2006
11	Lektor Kepala	IVa	1 Agustus 2007
12	Lektor Kepala	IVb	1 Agustus 2009
13	Lektor Kepala	IVc	1 Agustus 2011

#### 2. Riwayat Jabatan Struktural

No	Jabatan Struktural	Waktu	Institusi
----	--------------------	-------	-----------

1.	Ketua Jurusan Psikologi Pend. dan Bimbingan merangkap Ketua Program Studi Bimbingan Konseling	16 Januari 2004 - 16 Januari 2008	Universitas Negeri Surabaya
2.	Ketua Jurusan Psikologi Pend. dan Bimbingan merangkap Ketua Program Studi Bimbingan Konseling	16 Januari 2008 - 16 Januari 2012	Universitas Negeri Surabaya
3.	Pembantu Dekan III FIP Unesa	19 November 2011 – 19 November 2015	Universitas Negeri Surabaya
4.	Sekretaris P2KLBK LP3M Unesa	3 Maret 2016 – 3 Maret 2020	Universitas Negeri Surabaya
5.	Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan	18 Maret 2019 – 18 Maret 2023	Universitas Negeri Surabaya

#### IV. KETERANGAN ORGANISASI

##### 1. Semasa mengikuti pendidikan di perguruan tinggi

No	Nama Organisasi	Kedudukan Dalam Organisasi	Dari Tahun s /d Tahun	Tempatnya	Nama Pimpinan Organisasi
1.	Himpunan Mahasiswa Jurusan	Sie Penalaran dan Penelitian	1988-1989	IKIP Sby	Soepriyanto
2.	Senat Mahasiswa	Sie Penalaran dan Penelitian	1999-1990	IKIP Sby	Zubaidi
3.	Badan Perwakilan Mahasiswa	Wakil Ketua	1990-1992	IKIP Sby	Moh. Molik
4.	Unit Kemahasiswaan Kerohanian Islam	Sie Pendidikan	1988-1991	IKIP Sby	Moh. Maksum
5.	Pramuka	Anggota	1987-1992	IKIP Sby	Suyatno

##### 2. Sesudah selesai pendidikan dan atau selama menjadi pegawai

No	Nama Organisasi	Kedudukan Dalam Organisasi	Dari Tahun s /d Tahun	Tempatnya	Nama Pimpinan Organisasi
----	-----------------	----------------------------	-----------------------	-----------	--------------------------

1.	IPBI	Sie Litbang	1996-1998	Surabaya	Sis Supaat
2.	PD ABKIN Jatim	Sie Litbang	2002-2004	Surabaya	Sutijono
3.	ISPI	Sekretaris II	1998-2000	Surabaya	Soelaeman Josoef
4.	HSBKI	Sekretaris I	2014-2018	Bandung	Furqon
5.	PD ABKIN Jatim	Sekretaris	2014-2018	Surabaya	Hartono
6.	PB ABKIN	Departemen Organisasi , Kelembagaan dan Advokasi	2018-2022	Bandung	Moh. Farozin

#### V TANDA JASA/ PENGHARGAAN

No.	Nama Bintang/ Satya Lencana / Penghargaan	Tahun Perolehan	Nama Negara/ Instansi yang memberi
1.	Penghargaan EBTA rangking I	1987	SPGN Tuban
2.	Penghargaan atas kemampuan menyelesaikan Studi dalam waktu terpendek dan IP tertinggi	1992	IKIP Surabaya
3.	Satya Lencana 10 tahun	2010	Presiden
3.	Nomonasi Dosen Berprestasi	2010	Universitas Negeri Surabaya
4.	Kaprodi Berprestasi	2011	Universitas Negeri Surabaya
5.	Peneliti Berprestasi	2012	Universitas Negeri Surabaya

#### VI KARYA ILMIAH (PENELITIAN DAN PENGABDIAN)

Judul artikel ilmiah/karya ilmiah/karya seni/buku yang dihasilkan

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta)
1.	2010	Kerangka Proses Konflik dan Solusi Konflik Pada Siswa SMA (Tinjauan Psikologis)	DP2M Fundamenta 1	38
2.	2011	Kerangka Proses Konflik dan Solusi Konflik Pada Siswa SMA (Tinjauan Psikologis)	DP2M Fundamenta 1	60
3.	2012	Pengembangan Model Konseling Resolusi Konflik	DP2M Stranas	60
4.	2013	Pengembangan Model Konseling Resolusi Konflik	DP2M Stranas	100
5.	2014	Pengembangan Model Konseling Mogok sekolah untuk Mengurangi Trauma pada siswa di Surabaya	Hibah Bersaing	45

#### **D. Pengalaman Pengabdian**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah(juta)
1.	2006	Pelatihan Model-Model Konseling Karir	DP2M IPTEK	10
2.	2007	Pelatihan Resolusi Konflik Bagi Konselor	DP2M IPTEK	10

### E. Publikasi Artikel dalam Jurnal

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume/Nomor	Nama Jurnal
1.	2013	Penerapan Bimbingan Kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah	ISSN 1411-3376 Volume 13 No. 1 1 Juli 2012	Jurnal PPB
2.	2013	Career Development, Career Orientation, and Career Choice of Surabaya City Young Women	5-6 Juli 2013	Proceeding International Seminar
3.	2014	Implementasi gagasan Pemikiran Kihajar Dewantara dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling	2014	Prosiding Seminar
4.	2015	Pengembangan Konseling Resolusi Konflik untuk membantu mengatasi konflik interpersonal siswa	Volume 1 No. 1 Februari 2015	Jurnal Bimbingan dan Konseling
5.	2013	Pengembangan Kompetensi Konselor Menyongsong pelaksanaan kurikulum 2013	2 Juni 2013, Malang	Prosiding Seminar Nasional
6.	2014	Pengembangan Model Konseling Traumatis untuk mengurangi trauma pada siswa di Surabaya	21 Desember 2014	Prosiding Seminar Nasional
7.	2013	Hubungan antara dukungan organisasi dan budaya organisasi dengan Organizational Citizenship Behavior (OCB)	Volume 3 No. 2 Februari 2013	Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan
8.	2014	Peningkatan Peran Konselor /Guru BK dalam Kegiatan Peminatan Siswa Di Sekolah Menengah	5-7 Desember 2014	Prosiding Seminar Nasional
9.	2015	Pengembangan Model Konseling Traumatik untuk Mengurangi Trauma pada siswa di Surabaya	ISSN 2301-5098 Vol. 1. No. 1, Februari 2015	Jurnal Bimbingan dan Konseling
10.	2015	Pengembangan Konseling Resolusi	Jurnal Abkin	Jurnal Abkin

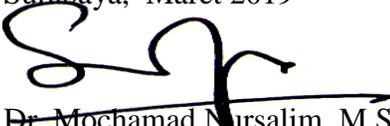
No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume/Nomor	Nama Jurnal
		Konflik untuk membantu mengatasi Konflik interpersonal siswa	Vol 1 nomor 1 tahun 2015	
11.	2015	Memantapkan Identitas Profesi Konselor di Indonesia	2015	Prosiding Seminar Nasional
12.	2016	Peran Konselor Sekolah Dalam Penumbuhan Budi Pekerti Siswa	2016	Prosiding Seminar Nasional
13.	2016	Implikasi Program Penumbuhan Budi Pekerti Peserta Didik Bagi Penyelenggaraan Pendidikan Guru	Februari 2016	Prosiding Seminar Nasional
14.	2016	Pattern of School Refusal Behavior on Student; Background, Triggers and Family Profile	2016	Prosiding Seminar Internasional
15.	2016	Pattern of School Refusal Behavior on Student; Background, Triggers and Treatment	2016	Prosiding Seminar Internasional
16	2018	Pattern Of School Refusal Behavior On Students; Background, Triggers, Family Profile And Treatment	Volume 4 Issue 9 2018	European Journal of Education Studies

#### F. Karya Buku

No	Judul Buku	tahun	Jumlah halaman	Penerbit
1.	Strategi dan Intervensi Konseling	2013	281	PT. Indeks
2.	Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling	2013	164	PT. Indeks

3.	Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling	2015	220	PT.Erlangga
4.	Psikologi Pendidikan	2017	212	Unesa University Press
5.	Konseling Traumatis	2018	136	PT. Graha Cipta Media

Surabaya, Maret 2019



Dr. Mochamad Nursalim, M.Si

## BIODATA ANGGOTA PENELITI (1)

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog
2	Jabatan Fungsional	Lektor
3	Jabatan Struktural	-
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	197201171998022001
5	NIDN	0017017202
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Kediri, 17 Januari 1972
7	Alamat Rumah	Jl. Kenjeran 307 Surabaya
8	Nomor Telepon/Faks/HP	08123594795
9	Alamat kantor	Kampus Lidah Wetan Surabaya 690213
10	Nomor Telepon/Faks	031-7532160
11	Alamat e-mail	<a href="mailto:miftaaja@yahoo.com">miftaaja@yahoo.com</a>
13	Mata Kuliah yang diampu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikologi Perkembangan</li> <li>2. Psikologi Olahraga</li> <li>3. MP Kuantitatif</li> <li>4. MP Kualitatif</li> </ol>

### B. Riwayat Pendidikan

Jenjang	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	UGM	UGM	UGM
Bidang Ilmu	Psikologi	Psikologi	Psikologi
Tahun Masuk-Lulus	1989-1995	2002-2004	2005-2012
Judul Skripsi/Thesis/Disertasi	Pengaruh Diskusi Moral dan Simulasi Moral terhadap Penalaran Moral Remaja	Peningkatan Konsentrasi melalui Metode Meditasi-Otogenik Pada Atlet Lari Jarak Pendek 100 Meter	Pengaruh Konsentrasi,Kepercayaan Diri, Regulasi Emosi, Kemampuan Goal Setting, dan Persistensi terhadap Prestasi Pelari Cepat 100 Meter Perorangan
Nama Pembimbing/Promotor	Dr. Th. Dicky Hastjartjo	Dr. Supra Wimbari	Prof. Dr. H. Noor Rochman Hadjam

### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
1	2012	Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Untuk Meningkatkan	DP2M	Rp.40.000.000,-

		Prestasi Bagi Atlet Bulu Tangkis (tahun 2)		
2	2011	Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Untuk Meningkatkan Prestasi Bagi Atlet Bulu Tangkis (tahun 1)	DP2M	Rp.40.000.000,-
3	2010	Pengembangan Pengukuran Psikologis untuk Pelari Berprestasi Tinggi	DP2M	Rp.36.000.000,-
4	2009	Kontribusi Metode Neuro-Linguistic Programming terhadap Konsentrasi Pelari Cepat	DIPA UNESA	Rp.3.000.000,-
5	2008	Kontribusi motif berprestasi dan konsentrasi terhadap prestasi pelari cepat puslatda PON XVII PASI Pengprop Jawa Timur	DIPA UNESA	Rp. 3.000.000,-

#### **D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
1	2012	Pelatihan Nasional Cabor Senam	UNESA	Rp.10.000.000,-
2	2012	Identifikasi dan Deteksi Dini Anak Berkebutuhan Khusus	UNESA	Rp. 5.000.000,-
3	2011	Pelatihan Invitasi APPSO ke 5	UNY	Rp. 5.000.000,-

#### **E. Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul Tulisan	Tahun	Publikasi
1.	Kontribusi motif berprestasi dan konsentrasi terhadap prestasi pelari cepat puslatda PON XVII PASI Pengprop Jawa Timur	Desember 2008	Proceeding Konvensi Nasional Pendidikan Jasmani dan Seni
2.	Kontribusi Metode Neuro-Linguistic Programming terhadap Konsentrasi Pelari Cepat	Januari 2010	Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan, Vol. 1 No. 1

#### **F. Pengalaman Penyampaian Makalah Secara Oral Pada Pertemuan / Seminar Ilmiah dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Nama Pelatihan	Tahun	Penyelenggara
1.	Insight Outbound for Kids (fasilitator)	April 2007	Insight Indonesia
2.	Neuro-Linguistic Programming for Sport	Juni 2007	PASI Pengprop Jawa Timur
3.	Pauli Test	Oktober 2008	Fak. Psikologi UAD
4.	Spiritual Emotion Freedom Technic	Juni 2009	IAIN Sunan Ampel Surabaya dan Logos Institute
5.	Penyegaran Metodologi Penelitian	Juli 2010	Fak Psikologi UGM
6.	Psychotronica	Oktober 2011	Club Metafisika
7.	Mind Programming	Februari 2012	PASI Pengprop Jawa Timur
8.	Mind Programming	Mei 2012	KONI Jawa Timur

**G. Penghargaan yang Pernah diraih dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Assosiasi atau Institusi lainnya)**

No.	Jenis penghargaan	Tahun	Pemberi / Penyelenggara
1.	Cumlaude S2 Magister Sains Psikologi	2004	Pascasarjana UGM
2.	Satya Lencana Karya 10 Tahun	2011	Presiden RI

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resikoanya.

Demikian biodata ini saya buat sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi

Surabaya, Maret 2013  
Penyusun,



Dr. Miftakhul Jannah, M.Si.,Psi.  
NIP. 197201171998022001

## BIODATA ANGGOTA PENELITI (2)

### a. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Olievia Prabandini Mulyana, M.Psi, Psikolog
2.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
3.	Jabatan Struktural	-
4.	NIP / NIK / Identitas lainnya	198110112009122001
5.	NIDN	0011108102
6.	Tempat dan Tanggal lahir	Bangkalan, 11 Oktober 1981
7.	Alamat Rumah	Ketintang Permai BD. 07 Surabaya
8.	Nomor Telepon/ Faks	-
9.	Nomor HP	081227171081
10.	Alamat Kantor	Kampus Unesa Lidah Wetan Surabaya
11.	Nomor Telepon/ Faks	031-7532160 / 7532112
12.	Alamat <i>e-mail</i>	<a href="mailto:olimulya@gmail.com">olimulya@gmail.com</a>
13.	Mata Kuliah yang diampu	1. Metodologi Penelitian Kuantitatif 2. Psikologi Eksperimen 3. Penyusunan Skala Psikologi 4. Psikologi Industri dan Organisasi 5. Perilaku Organisasi 6. Perilaku Konsumen 7. Psikologi Pendidikan 8. Psikodiagnostika II : Observasi 9. Psikodiagnostika V : Pauli & Inventory

### b. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Gadjah Mada (UGM)	Universitas Gadjah Mada (UGM)	-

Bidang Ilmu	Psikologi	Psikologi	-
Tahun Masuk – Lulus	1999 - 2003	2006 - 2009	-
Judul Skripsi/Thesis/Disertasi	<b>Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Persepsi Masa Depan pada Remaja</b>	Peningkatan Efikasi Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Melalui Pelatihan Perencanaan Karir	-
Nama Pembimbing/Promotor	Prof. Dr. Sartini Nuryoto	IJK. Sito Meiyanto, Phd	-

c. **Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun terakhir**  
(Bukan Skripsi, Thesis maupun Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2011	Pengaruh Penilaian Kinerja 360 untuk Mengurangi Sosial Loafing pada Tim	DIPA UNESA	4.000.000
2.	2012	Penerapan Metode Relaksasi Atensi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMK	DIPA UNESA	4.500.000
3.	2013	Pengembangan model pengukuran kompetensi psikologis untuk memprediksi prestasi atlet renang berdasarkan model diskriminan keolahragaan	BOPTN	77.500.000

\*Tuliskan sumber pendanaan : Fundamental, Hibah Bersaing, HibahPekerti, Hibah Pascasarjana, Hikom, Stranas, Kerjasama Luar Negeri dan Publikasi Internasional, RAPID, Unggulan Stranas, atau sumber lainnya.

d. **Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun terakhir**

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2011	Pelatihan Peningkatan Kreativitas Anak Usia Dini Pada OrangTua di Pendidikan Anak Usia Dini di Kelurahan Beringin Surabaya (Ketua).	SDP Psikologi	1.500.000,-
2.	2011	Pelatihan Peningkatan Kemampuan Kognitif dengan Menggunakan Media Permainan Sederhana pada Anak Usia	SDP Psikologi	1.500.000,-

		Dini di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Kelurahan Beringin (Anggota).		
--	--	--	--	--

*\*Tuliskan sumber pendanaan : Penerapan Ipteks, Vucer, Vucer Multitahun, Uji, Sibernas, atau sumber lainnya*

**e. Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun terakhir**

No	Judul Artikel Ilmiah	Volume/ Nomor/ Tahun	Nama Jurnal
1.	Validity Evidence And Validation Practice In Papers Published In Value In Health (1998-2010): A Systematic Review	2011	Value In Health, The ISPOR 16th Annual International

**f. Pengalaman Penyampaian Makalah Secara Oral Pada Pertemuan/ Seminar Ilmiah dalam 5 Tahun terakhir**

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan tempat
1.	Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus	Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus melalui Pemeriksaan Status Mental Mini (MMSE)	2010, Surabaya
2.	Sistem Evaluasi Kelas Akselerasi	Penilaian Berbasis Kelas (PBK) dalam Sistem Evaluasi di Kelas Akselerasi oleh FIP UNESA - SMAN 15 Surabaya	2010, Surabaya
3.	Mendidik Anak Usia Dini Secara Kreatif	Upaya Cerdas Orangtua dalam Mendidik Anak Usia Dini Secara Kreatif	2012, Surabaya

**g. Pengalaman Penulisan Buku Dalam 5 Tahun terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.				
2.				

**h. Pengalaman Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun terakhir**

No	Judul / Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.				
2.				

i. **Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun terakhir**

No	Judul / Tema / Jenis Rekayasa Sosial lainnya yang telah diterapkan	Tahun	Tempat Terapan	Respon Masyarakat
1.				
2.				

j. **Penghargaan yang pernah diraih dalam 10 Tahun terakhir (dari Pemerintah, asosiasi, atau institusi lainnya)**

No	Jenis Perhargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.			
2.			
3.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resikoanya.

Demikian biodata ini saya buat sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi

Surabaya, Desember 2015  
 Pengusul

Olivia PM, M.Psi., Psikolog

## LAMPIRAN. BIODATA TIM PENELITIAN

### KETUA PENELITIAN

#### A. IDENTITAS DIRI

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Muhammad Syafiq, S.Psi., M.Sc. L
2	Jabatan Fungsional	Lektor
3	Jabatan Struktural	-
4	NIP	197807172005011003
5	NIDN	0017077805
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Gresik, 17 Juli 1978
7	Alamat Rumah	Graha Menganti E7/20 Desa Bringkang Menganti Gresik 61174
8	Nomor Telepon/Fax	-
9	Alamat Kantor	Kampus Unesa Lidah Wetan Surabaya
10	Nomor Telepon/Fax.	031 7532160 / 031 7532112
11	Nomor HP	081330114338

12	Alamat e-mail	muhammadsyafiq@unesa.ac.id/muhsasi@gmail.com
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. Psikologi Sosial
		2. Metode Penelitian Kualitatif
		3. Psikologi Lintas Budaya
		4. Psikologi Komunikasi
		5. Psikologi Kepribadian

## B. RIWAYAT PENDIDIKAN

Program	S-1	S-2	S-3
Nama PT	Universitas Airlangga	Universitas of Surrey, UK	
Bidang Ilmu	Psikologi.	Psikologi sosial	
Tahun Masuk	1997	2010	
Tahun Lulus	2004	2011	
Judul Skripsi/Tesis/Desertasi	Politik Identitas Mahasiswa Islam Fundamental: Studi Kualitatif Aktivis Dakwah Kampus	A qualitative Exploration of Account of “Deradicalisation” and “Disengagement” among Former Prisoners Jailed for Terrorism-related Offences in Indonesia	
Nama Pembimbing/promotor	Drs. Hawaim Machrus, M.Si.	Dr. Adrian Coyle	

## C. PENGALAMAN PENELITIAN (5 TAHUN TERAKHIR)

No	Tahun	Judul Penelitian	Sumber
1	2014	Kemampuan <i>Perspective Taking</i> pada Remaja dan Hubungannya dengan Kemampuan Kognitif dan Gangguan Psikososial	Mandiri
2	2015	Hubungan antara <i>Place Attachment</i> dengan Perilaku Membuang Sampah Sembarangan	Mandiri

		( <i>Littering</i> ) pada Mahasiswa	
3	2016	Pengembangan Instrumen Skala Self Efficacy	Mandiri
4	2018	Status Sosial Ekonomi, Ancaman Stereotip, dan Penyesuaian di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Bidikmisi	Mandiri

#### D. PENGALAMAN PENGABDIAN MASYARAKAT

No	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2010	Penerapan Panduan Kecakapan Menyelesaikan Konflik Interpersonal Bagi Siswa pada Konselor SMP, SMA, dan SMK di Surabaya	IPTEKS DP2M	5.000.000,
2	2013	Pelatihan Pemahaman Psychological Well Being & Keterampilan Komunikasi Antar Pribadi pada Pendamping Lansia di Yayasan Badan Koordinasi Kegiatan Kesejahteraan Sosial (BK3S)	BOPTN UNESA	5.000.000,-
3	2016	Pelatihan Manajemen Konflik Untuk Menurunkan Kecenderungan Kekerasan pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)	BOPTN UNESA	5.000.000,
4	2016	Peningkatan Kecakapan Konselor dalam Layanan Mediasi untuk Membantu Menyelesaikan Konflik pada Siswa	BOPTN UNESA	10.000.000,-
5	2018	Pendampingan Program Pengayaan Ekstrakurikuler di SD/MI Bahagia, Wonokromo, Surabaya	BOPTN UNESA	5.000.000

#### E. PENGALAMAN PENULISAN ARTIKEL ILMIAH DALAM JURNAL

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume/Nomor	Nama Jurnal

1	2007	Pengembangan Kecakapan Resolusi Konflik Interpersonal bagi Konselor Sekolah	Vol. 9 No. 2 Desember 2007	Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB)
2	2010	Politik Identitas Mahasiswa Islam Fundamental	Vol. 1 No. 1 Agustus 2010	Jurnal Psikologi : Teori dan Terapan
3	2011	Martyrdom and The Process of Radicalisation Among Young Muslims in Indonesia:  Social Identity Theory Perspective	Vol. 1. No. 2, Pebruari 2011	Jurnal Psikologi : Teori dan Terapan
4	2011	Does Spirituality Promote Autonomy or Submission?	Vol. 2. No. 1, Agustus 2011	Jurnal Psikologi : Teori dan Terapan
5	2012	“Berbaur tapi Tidak Lebur”: Membentuk dan mempertahankan Identitas Religius Pada Mahasiswa Aktivistis Dakwah Kampus	Vol. 3 NO. 1 Agustus 2012	Jurnal Psikologi Teori dan Terapan
6	2013	Studi Fenomenologi Penyesuaian Diri Mahasiswa Papua di Surabaya	Vol. 3 No. 2 Pebruari 2013	Jurnal Psikologi Teori dan Terapan
7	2013	Menjalani Hidup Setelah Kematian Suami : Studi Fenomenologi Perempuan Single mother	<a href="#">Vol 2, No 1, (2013)</a>	Character: Jurnal Penelitian Psikologi
8	2013	Identitas Lajang dan Stigma: Studi Fenomenologi Perempuan Lajang di Surabaya	Vol 4 No 1 Agustus 2013	Jurnal Psikologi Teori dan Terapan
9	2013	Mengatasi Ancaman Identitas Kemiskinan: Studi Kasus Sebuah Keluarga Miskin di Surabaya	Vol 04, NO. 02 Oktober 2013	Jurnal Penelitian Psikologi
10	2014	Studi Fenomenologi Perempuan Miskin Kota Sebagai Tulang Punggung Keluarga	<a href="#">Vol 2, No 3, (2014)</a>	Character: Jurnal Penelitian Psikologi

11	2014	Pengalaman Menjadi Pria Transgender (Waria): Sebuah Studi Fenomenologi	<a href="#">Vol 3, No 2, (2014)</a>	Character: Jurnal Penelitian Psikologi
12	2015	Studi <i>Life History</i> Identitas dan Interaksi Sosial pada Keturunan Muslim Tionghoa	Vol. 5. No. 2, Februari 2015	Jurnal Penelitian Psikologi
13	2015	Perubahan Diri Narapidana Pembunuhan Berencana	6 (1), 35-49	Jurnal Psikologi Teori dan Terapan
14	2016	Pengalaman Interaksi dan Penyesuaian Sosial Waria: Studi Kasus Waria Yang Tinggal di Gang 'X' Surabaya	7 (1), 26-42.	Jurnal Psikologi Teori dan Terapan
15	2017	Motivasi, Stigma dan Coping Stigma pada Perempuan Muslim Bercadar	7 (2), 103-115	Jurnal Psikologi Teori dan Terapan.,
16	2018	<a href="#">Pendampingan Program Pengayaan Ekstrakurikuler di SD/MI Bahagia, Wonokromo, Surabaya.</a>	Vol 2 No 2, 51-59.	International Journal of Community Service Learning, <a href="http://dx.doi.org/10.23887/ijcsl.v2i2.13754">http://dx.doi.org/10.23887/ijcsl.v2i2.13754</a>
17	2019	Deradicalisation and Disengagement from Terrorism and Threat to Identity: An Analysis of Former Jihadist Prisoners' Accounts	31(2), 227–251.	Psychology and Developing Societies. <a href="https://doi.org/10.1177/0971333619863169">https://doi.org/10.1177/0971333619863169</a>

#### F. PENGALAMAN PENYAMPAIAN MAKALAH SECARA ORAL PADA PERTEMUAN ILMIAH

No	Nama Pertemuan	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
----	----------------	----------------------	------------------

	Ilmiah/Seminar		
1			

**G. PENGALAMAN PENULISAN BUKU**

No	Tahun	Judul	Jumlah Halaman	Penerbit

**H. PENGALAMAN PEROLEHAN HKI**

No	Tahun	Judul/Tema HKI	Jenis	Nomor P/ID

**I. PENGALAMAN MERUMUSKAN KEBIJAKAN PUBLIK/REKAYASA SOSIAL LAINNYA**

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial lainnya yang telah diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

**J. PENGHARGAAN YANG PERNAH DIRAIH DALAM 10 TAHUN TERAKHIR**

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima risikonya.

Surabaya, 11 Desember 2020

Pengusul,



Muhammad Syafiq, S.Psi., M.Sc.

NIP. 197807172005011003

Lampiran 1. Skala Kecemasan

## **KUESIONER TINGKAT KECEMASAN**

### **HARS (*Hamilton Rating Scale of Anxiety*)**

#### **A. Tujuan**

Untuk mengetahui tingkat kecemasan terhadap COVID 19

#### **B. Identitasresponden**

Nama :

Tempat / Tanggal lahir :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Jurusan / Fakultas :

Riwayat Perjalanan 2 Minggu Terakhir :

Riwayat Penyakit 2 Minggu Terakhir :

### C. Petunjuk pengisian kuesioner

Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang sesuai dengan kondisi anda

No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1.	Saya merasa takut setiap kali ada orang yang membicarakan COVID 19				
2.	Saya merasa gelisah karena COVID 19 sudah menyebar di daerah tempat saya tinggal				
3.	Saya merasa cemas karena saya tidak tahu gejala pada COVID 19				
4.	Saya merasa tenang karena terdapat pasien yang menderita COVID 19 dinyatakan sembuh				
5.	Saya merasa sedih karena terlalu lama COVID 19 belum juga berakhir				
6.	Saya kurang bisa berkonsentrasi karena pikiran saya hanya tertuju pada COVID 19				
7.	Saya merasa kurang nafsu makan karena pikiran saya hanya tertuju pada COVID 19				

8.	Saya merasa tidak bisa melakukan sesuatu yang biasanya bisa saya lakukan				
9.	Saya susah untuk beraktivitas karena saya merasa COVID 19 ada di sekitar saya				
10.	Saya percaya dengan adanya COVID 19 saya dan orang disekitar saya lebih menjaga kebersihan				
11.	Saya tidak bisa tidur nyenyak selama ada COVID 19				
12.	Saya merasa jantung saya berdetak lebih kencang karena membayangkan jika teman terdekat saya terkena COVID 19				
13.	Saya merasa susah untuk bernafas ketika orang terdekat saya membicarakan tentang COVID 19				
14.	Saya merasa akhir-akhir ini sering batuk				

15.	Saya merasa susah untuk berinteraksi langsung dengan orang lain				
16.	Saya merasa resah selama kegiatan diliburkan dan saya berdiam diri dirumah karena COVID 19				
17	Saya merasa resah karena semua kegiatan di liburkan				
18	Saya merasa resah karena tidak bisa melakukan kegiatan di luar rumah				
19	Saya merasa resah karena tidak bisa melakukan aktivitas secara normal				

## Lampiran 2. Skala Stress

### SKALA STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY

#### FORM Y-1 (S)

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan yang menggambarkan tentang diri anda. Baca setiap pernyataan dengan baik dan kemudian berikan tanda centang (√) pada pilihan jawaban disebelah kanan yang paling sesuai dengan *perasaan anda saat ini*. Tidak ada jawaban yang benar atau jawaban salah. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama untuk menjawab setiap pernyataan, tetapi berikan jawaban yang paling menggambarkan perasaan anda saat ini.

No	Pernyataan	Sama sekali tidak merasakan	Sedikit merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan

1.	Saya merasa tenang				
2.	Saya merasa aman				
3.	Saya tegang (jantung berdebar, badan kaku, dsb)				
4.	Saya merasa tertekan				
5.	Saya merasa tentram (tidak ada beban, dsb)				
6.	Saya merasa kesal				
7.	Saya sekarang khawatir dengan kemungkinan ketidakberuntungan				
8.	Saya merasa puas (puas terhadap diri sendiri, hidup, dsb)				
9.	Saya merasa takut				
10.	Saya merasa nyaman				
11.	Saya merasa percaya diri				
12.	Saya merasa gugup (ambil barang-terjatuh, dsb)				
13.	Saya merasa gelisah				
14.	Saya merasa bimbang				
15.	Saya merasa santai				
16.	Saya merasa puas				
17.	Saya merasa khawatir				
18.	Saya merasa bingung				
19.	Saya merasa mantap				
20.	Saya merasa senang				

### FORM Y-2 (T)

Dibawah ini merupakan pernyataan yang biasa orang gunakan dalam menggambarkan dirinya. Bacalah pernyataan dibawah ini dan kemudian berikanlah tanda centang (√) pada jawaban di sebelah kanan yang menunjukkan bagaimana **perasaan yang anda rasakan biasanya atau pada umumnya**.

No	Pernyataan	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Hampir selalu
1.	Saya merasa senang				
2.	Saya merasa gugup dan gelisah				
3.	Saya merasa puas dengan diri saya sendiri				
4.	Saya berharap saya bisa bahagia seperti halnya orang lain				
5.	Saya merasa gagal				
6.	Saya merasa lega				
7.	Saya merasa dapat mengendalikan diri				
8.	Saya merasa kesulitan yang saya alami banyak sehingga saya tidak dapat mengatasinya				
9.	Saya terlalu khawatir terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak begitu penting				
10.	Saya merasa bahagia				
11.	Saya mempunyai pikiran yang mengganggu yang menggelisahkan				
12.	Saya merasa kurang percaya diri				
13.	Saya merasa aman				
14.	Saya mudah dalam membuat keputusan				

15.	Saya merasa kurang mampu				
16.	Saya sudah merasa cukup dengan kondisi saya				
17.	Saya memikirkan hal-hal yang tidak penting dan hal tersebut mengganggu saya				
18.	Saya menanggapi kekecewaan yang saya alami terlalu dalam sehingga sulit untuk melupakannya				
19.	Saya orang yang kuat dalam menghadapi masalah				
20.	Saya merasa tegang dan kacau jika saya memikirkan masalah yang saya alami				

## Lampiran 3. Tabulasi Data Skala Kecemasan

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Pre Test	Post test
1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	27	28
2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	2	3	2	2	36	30
3	2	2	2	4	2	2	1	3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	3	3	42	41
4	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	37	30
5	1	1	1	3	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	30	30
6	2	2	2	3	4	2	1	3	2	3	1	3	1	1	1	2	2	2	2	39	30
7	2	1	1	3	4	1	1	4	2	4	1	2	1	2	3	2	4	4	4	46	41
8	3	2	3	3	4	1	1	3	3	4	1	4	1	1	2	4	4	4	4	52	40
9	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	47	49
10	3	2	2	4	3	2	1	2	2	4	1	3	1	2	2	2	3	3	3	45	30
11	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	2	2	2	1	29	20
12	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	32	31
13	1	2	1	2	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	32	28
14	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	39	30
15	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	37	30
16	1	1	1	3	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	28	21
17	2	3	1	4	4	2	1	4	3	4	1	2	1	1	4	3	2	4	4	50	40
18	2	3	1	2	4	1	2	2	2	3	1	4	1	1	3	2	2	2	3	41	39
19	2	2	2	3	3	1	1	3	2	4	2	3	1	2	2	4	4	4	4	49	29
20	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	46	40
21	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	4	30	28
22	2	2	2	3	4	1	1	3	3	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4	47	42
23	2	2	2	4	4	1	1	2	3	4	1	1	1	2	2	3	3	3	3	44	41
24	2	3	2	3	4	3	1	3	2	4	2	3	1	1	2	3	3	3	4	49	40
25	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	31	33
26	2	2	2	2	4	1	1	4	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	3	42	38
27	2	1	1	4	4	1	1	3	3	3	3	2	1	1	1	4	4	3	3	45	37
28	1	3	1	3	4	1	1	3	4	3	3	1	1	1	4	4	3	4	3	48	40
29	2	3	1	3	3	2	1	3	2	4	1	2	1	1	1	3	3	3	3	42	40

30	1	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	33	30
31	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	37	30
32	2	4	2	2	1	2	2	4	2	1	2	3	2	2	4	1	1	1	1	39	33
33	2	3	2	2	4	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	2	3	2	3	38	38
34	1	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	33	32
35	2	4	2	4	4	2	1	4	3	3	1	4	2	2	3	4	4	4	4	57	50
36	2	2	2	2	4	1	1	4	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	3	42	40
37	1	1	1	4	4	1	1	3	4	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	38	33
38	3	3	1	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	3	39	37
39	1	1	1	4	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	30	27
40	2	2	1	4	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	29	21
41	1	2	1	4	3	1	1	3	1	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3	38	38
42	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	3	39	37
43	2	1	1	3	4	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	32	39
44	1	2	1	3	4	1	1	2	1	4	1	1	1	1	3	1	1	2	2	33	32
45	2	2	2	4	3	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	39	30
46	2	3	1	4	3	2	1	2	2	4	1	2	1	3	2	3	4	4	4	48	40
47	2	2	3	4	3	2	1	2	2	4	1	1	1	1	2	3	3	2	3	42	38
48	2	2	1	2	4	1	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	35	28
49	2	2	2	4	4	1	1	3	2	4	1	2	1	1	2	4	4	2	4	46	38
50	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	45	37
51	2	2	2	2	4	1	1	4	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	3	42	32
52	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	3	2	1	2	3	3	3	4	52	49
53	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	2	2	29	27
54	2	2	1	4	3	1	1	2	2	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	36	23
55	2	2	3	4	4	1	1	2	3	4	2	4	1	2	1	4	4	3	3	50	47
56	1	1	2	3	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	29	21
57	2	2	2	3	2	1	1	2	2	4	1	1	1	1	2	2	1	2	2	34	21
58	2	2	1	3	3	2	1	3	3	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	38	25
59	2	1	2	3	4	2	1	4	2	3	1	2	1	1	3	4	4	3	3	46	26
60	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	35	27
61	1	1	1	4	4	1	1	3	1	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	40	32

62	2	2	2	1	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	3	2	2	2	2	35	23
63	1	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	4	4	4	42	25
64	2	3	2	2	4	2	1	3	3	3	2	4	2	1	2	3	3	3	4	49	27
65	2	2	2	4	4	1	1	3	3	4	2	1	1	1	2	3	3	3	3	45	32
66	3	2	1	3	4	2	1	3	2	4	2	2	2	3	1	2	2	2	3	44	23
67	2	2	1	2	3	2	2	4	3	4	1	1	2	2	4	4	4	3	4	50	35
68	1	2	1	4	4	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	40	37
69	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	3	2	2	2	2	36	29
70	2	1	2	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	27	20
71	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	50	34
72	2	2	1	3	4	1	1	2	3	4	1	1	1	1	1	4	4	4	3	43	36
73	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	32	25
74	2	1	1	4	4	2	2	3	2	3	1	2	1	1	3	3	3	2	3	43	31
75	2	2	2	4	4	1	1	3	2	4	1	1	1	1	3	3	4	3	3	45	35
76	2	1	1	3	4	1	1	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3	3	37	26
77	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	41	32
78	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3	3	3	40	29
79	3	4	2	2	4	1	1	4	4	4	2	3	2	1	4	4	4	3	4	56	40
80	3	3	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	4	44	32
81	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	50	35
82	1	1	1	4	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	30	29
83	2	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	1	1	4	4	3	4	4	58	42
84	2	1	1	4	3	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	33	27
85	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	38	21
86	4	3	1	4	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	3	3	3	38	32
87	2	3	2	4	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	44	37
88	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	4	4	4	4	51	39
89	1	2	1	3	4	2	1	2	1	4	3	2	1	1	2	3	3	3	3	42	41
90	2	2	1	4	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	34	28
91	2	3	2	2	4	1	1	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	35	31
92	1	3	1	3	2	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	3	2	2	1	35	45
93	2	1	1	3	4	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	34	32

94	2	1	2	3	4	1	1	2	2	4	2	2	1	1	3	3	3	2	3	42	34
95	2	3	3	3	2	1	1	2	4	2	2	1	2	1	2	3	3	1	2	40	32
96	2	2	2	4	4	1	1	3	3	3	1	2	1	1	3	3	3	2	2	43	32
97	1	1	2	4	2	1	1	3	1	4	1	1	1	1	2	2	1	1	2	32	32
98	2	3	1	3	4	2	1	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	54	36
99	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	48	27
100	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	1	1	1	2	2	2	3	2	3	43	22
101	4	3	1	4	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	3	3	3	38	32
102	3	3	2	2	4	2	1	3	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	44	39
103	2	2	1	3	4	1	1	2	3	4	1	1	1	1	1	4	4	4	3	43	34
104	1	1	1	4	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	4	3	4	38	32
105	2	1	1	3	2	1	1	2	2	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	33	29
106	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	62	47
107	2	2	1	3	4	1	1	2	3	4	1	1	1	1	1	4	4	4	3	43	34
108	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	35	32
109	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	46	37
110	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	35	27
111	2	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	1	2	1	3	3	3	4	55	39
112	2	2	1	4	3	1	1	2	3	4	1	3	1	1	2	2	2	3	3	41	33
113	2	2	3	2	4	2	2	4	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	46	31
114	2	2	2	3	4	1	1	3	4	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	49	34
115	2	2	1	4	3	2	1	3	3	4	2	2	1	2	3	3	3	3	3	47	24
116	4	4	4	4	4	2	2	3	2	4	2	4	2	1	3	2	2	3	3	55	51
117	2	2	1	3	3	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	2	2	2	2	36	23
118	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	34	34
119	2	2	1	2	3	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	3	3	37	23
120	2	3	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	60	51
121	2	2	3	3	3	2	1	3	2	4	1	2	1	1	3	2	2	2	3	42	32
122	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	58	47
123	2	3	2	3	4	2	1	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	3	4	48	29
124	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	48	32
125	2	3	1	4	2	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2	2	38	39

126	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	21
127	3	3	2	3	4	2	2	4	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	4	48	32
128	1	2	2	4	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	41	30
129	2	3	1	1	4	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	3	4	4	43	32
130	2	3	1	3	2	1	1	2	2	4	1	1	1	2	2	2	2	3	3	38	39
131	2	1	2	3	4	1	1	3	4	3	2	2	1	1	3	2	3	2	4	44	35
132	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	3	32	32
133	1	1	1	4	4	1	1	4	2	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	44	32
134	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	4	4	4	4	4	56	46
135	2	2	3	4	4	2	1	2	2	4	2	3	1	1	1	2	2	2	3	43	32
136	2	2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	27	26
137	2	2	1	4	4	1	1	4	4	2	1	1	1	1	4	4	3	4	2	46	32
138	2	1	2	4	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	2	2	2	33	29
139	3	2	1	4	4	1	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	45	34
140	3	3	1	4	4	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	40	33
141	2	3	1	4	4	1	1	3	4	4	1	2	1	1	3	4	4	4	4	51	42
142	2	3	1	4	3	1	1	3	2	3	1	1	1	2	3	3	3	2	2	41	36
143	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	33	21
144	2	3	1	4	3	1	1	3	1	4	1	1	1	1	3	2	2	3	2	39	32
145	2	2	1	4	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	34	33
146	2	3	4	4	2	1	1	2	1	4	2	3	2	2	2	1	1	2	1	40	23
147	2	3	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	2	1	2	3	3	2	2	46	32
148	2	2	1	4	2	1	1	3	2	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	36	31
149	2	3	1	3	4	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	46	29
150	2	3	2	4	4	1	1	3	3	3	2	3	1	1	2	2	3	3	3	46	43
151	2	3	1	2	4	2	1	3	2	4	2	2	1	1	2	3	3	3	3	44	32
152	1	1	2	3	4	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	2	3	4	2	36	31
153	2	3	2	3	4	2	1	2	3	4	1	3	2	1	3	3	3	3	3	48	42
154	2	2	2	2	4	3	1	3	4	2	3	1	1	1	2	4	4	4	4	49	32
155	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	66	40
156	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	1	3	2	1	2	3	2	3	3	49	41
157	1	2	1	3	3	1	1	2	2	4	2	1	1	2	2	2	2	2	3	37	32

158	1	2	1	3	3	1	1	2	2	4	2	1	1	2	2	2	2	2	3	37	38
159	2	2	2	1	3	1	1	3	2	2	1	2	2	1	3	1	2	3	3	37	32
160	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	51	42
161	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	51	40
162	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	1	3	2	1	3	3	3	3	3	46	23
163	1	2	3	3	2	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	32	30
164	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	36	30
165	1	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	33	26
166	3	2	2	3	4	2	1	4	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	49	32
167	3	2	2	4	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	37	32
168	2	2	1	3	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	33	21
169	1	2	1	4	4	1	1	4	2	3	2	1	1	1	4	4	4	4	4	48	38
170	2	2	2	3	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	44	32
171	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	27	21
172	2	3	2	3	3	1	1	2	3	3	1	3	2	2	2	1	1	2	2	39	33
173	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	4	3	4	42	32
174	2	2	1	4	2	1	1	2	3	4	1	3	1	1	3	1	1	2	2	37	31
175	1	2	1	4	4	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3	2	3	2	3	41	28
176	2	3	2	3	3	1	1	2	3	2	2	3	1	1	2	3	3	3	3	43	23
177	1	1	2	4	4	1	1	2	2	4	1	1	1	1	2	1	1	2	2	34	31
178	3	3	2	4	3	1	1	3	3	3	2	3	1	1	2	2	3	3	3	46	40
179	1	1	1	3	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	28	21
180	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	2	4	55	39
181	2	1	2	4	3	1	1	2	2	4	1	1	1	1	2	2	2	2	3	37	31
182	2	2	1	3	4	1	1	2	2	4	1	1	1	1	2	2	2	3	3	38	32
183	3	1	3	4	4	1	2	3	3	3	1	3	1	1	4	4	4	4	4	53	40
184	2	2	2	3	2	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	35	35
185	2	3	2	3	3	1	1	2	3	3	2	1	1	1	3	2	2	3	3	41	28
186	2	3	2	3	4	2	1	2	3	4	1	3	2	1	3	3	3	3	3	48	40
187	2	2	1	3	4	1	1	2	3	4	1	1	1	1	1	4	4	4	3	43	40
188	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	31	28
189	1	2	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	25	21

190	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	47	30
191	1	2	2	3	4	1	1	1	3	4	1	2	1	2	1	2	3	4	4	42	31
192	2	1	2	4	4	1	1	2	2	3	3	1	2	1	1	4	4	4	4	46	32
193	2	2	1	4	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	34	29
194	2	2	1	4	4	1	1	2	2	3	4	1	1	1	3	2	2	3	3	42	40
195	3	3	3	2	4	2	1	4	3	3	2	2	2	2	4	2	1	2	3	48	41
196	2	2	1	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	4	3	4	47	32
197	2	2	2	4	4	2	1	3	3	3	1	3	2	1	2	3	3	4	3	48	33
198	1	1	1	4	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	27	27
199	2	2	1	4	4	1	2	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	39	32
200	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	37	32
201	2	3	2	4	4	1	1	1	2	4	2	1	1	1	2	4	4	3	2	44	30
202	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	45	41
203	2	2	2	3	4	2	1	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	1	1	37	32



25	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	51	34
26	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	53	37
27	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	60	36
28	4	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	67	38
29	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	56	39
30	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	4	2	2	51	28
31	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	54	43
32	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	70	32
33	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	54	37
34	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	4	2	2	51	39
35	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	71	37
36	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	53	43
37	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	55	38
38	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	50	24
39	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	52	26
40	1	2	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	41	27
41	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	51	35
42	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	50	25
43	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	50	25
44	1	1	3	3	2	3	3	1	3	1	2	3	3	3	1	2	3	3	2	1	44	33
45	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	49	23
46	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	57	34
47	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	1	1	48	25
48	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	55	25
49	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	54	36
50	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	64	30
51	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	53	37
52	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	66	43
53	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	40	32
54	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	50	37

55	2	1	3	3	2	3	3	2	4	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	49	39
56	1	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	1	46	25
57	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	50	25
58	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	50	36
59	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	57	30
60	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	51	37
61	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	50	43
62	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	60	32
63	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	57	37
64	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	53	39
65	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	50	37
66	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	49	43
67	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	69	38
68	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	1	3	3	3	3	4	3	3	4	4	65	43
69	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	58	34
70	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	53	35
71	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	36
72	1	1	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1	46	35
73	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	34
74	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	58	35
75	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	56	38
76	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	52	45
77	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	53	34
78	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	28
79	2	1	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	2	53	30
80	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59	31
81	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	34
82	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	52	37
83	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	64	36
84	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	51	38

85	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	54	39
86	4	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	54	28
87	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	60	43
88	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	50	32
89	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	1	47	37
90	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	56	39
91	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	58	37
92	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	63	25
93	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	63	37
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	61	35
95	2	4	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	70	37
96	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	52	43
97	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	67	42
98	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	61	34
99	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	56	34
100	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	52	36
101	4	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	54	34
102	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	64	32
103	1	1	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1	46	36
104	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	70	24
105	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	52	25
106	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	55	45
107	1	1	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1	46	43
108	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1	48	36
109	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	37
110	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	62	49
111	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	53	45
112	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	50	34
113	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	70	25
114	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	4	2	3	3	2	2	51	37

115	1	1	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	48	34
116	1	1	4	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	1	1	3	3	1	1	44	45
117	2	2	3	3	2	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	48	42
118	2	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	59	43
119	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	64	35
120	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	66	37
121	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	60	36
122	2	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	62	34
123	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	68	37
124	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	34
125	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	54	36
126	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	40	38
127	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	4	3	3	4	3	61	36
128	1	1	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	48	39
129	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62	35
130	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	53	45
131	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	55	36
132	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	61	23
133	3	1	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	71	34
134	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	69	56
135	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	62	34
136	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	56	23
137	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	60	34
138	1	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	48	43
139	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	48	34
140	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	44	34
141	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	59	39
142	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	54	42
143	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	59	34
144	2	2	3	3	4	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	50	43

145	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	56	38
146	1	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	48	43
147	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56	34
148	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	58	35
149	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	57	36
150	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	54	35
151	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56	34
152	1	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	58	35
153	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	57	38
154	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	65	45
155	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	67	34
156	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	61	28
157	2	1	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	1	1	45	30
158	2	1	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	1	1	45	31
159	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	63	34
160	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	54	37
161	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	54	36
162	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	51	38
163	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	53	39
164	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	50	28
165	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	4	2	2	51	43
166	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	68	32
167	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	1	1	48	37
168	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	51	39
169	1	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	62	37
170	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	59	25
171	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	49	37
172	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	62	35
173	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	62	37
174	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	4	2	55	37

175	1	2	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	41	43
176	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	53	32
177	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	52	37
178	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	49	39
179	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	37
180	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	63	43
181	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	40	38
182	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	61	24
183	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	65	26
184	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	48	27
185	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	61	35
186	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	57	25
187	1	1	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1	46	28
188	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	51	30
189	1	1	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	49	31
190	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	65	34
191	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	50	37
192	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	59	36
193	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	56	38
194	3	2	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	60	39
195	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	63	34
196	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	60	23
197	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	60	34
198	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	40	32
199	1	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	46	34
200	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	56	23
201	2	1	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	3	3	2	2	47	45
202	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	65	43
203	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	1	2	3	3	2	1	47	32



## Lampiran 6. Uji Hipotesis Variabel Kecemasan

t-Test: Paired Two Sample for Means

	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Mean	41.12315	32.87192
Variance	57.9402	43.91421
Observations	203	203
Pearson Correlation	0.658751	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	202	
<b>t Stat</b>	<b>19.75986</b>	T.Hitung
P(T<=t) one-tail	2.19E-49	
<b>t Critical one-tail</b>	<b>1.652432</b>	T.Tabel
P(T<=t) two-tail	4.37E-49	
t Critical two-tail	1.971777	

## Lampiran 7. Uji Hipotesis Variabel Stres

t-Test: Paired Two Sample for Means

	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Mean	55.0936	34.80788
Variance	49.46149	35.30449
Observations	203	203
Pearson Correlation	0.067959	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	202	
<b>t Stat</b>	<b>32.50033</b>	<b>T.Hitung</b>
P(T<=t) one-tail	1.77E-82	
<b>t Critical one-tail</b>	<b>1.652432</b>	<b>T.Tabel</b>
P(T<=t) two-tail	3.54E-82	
t Critical two-tail	1.971777	

Lampiran 2 :

Petikan Konsep metode *Self Healing*

### 1. Penerapan Forgiveness

Sub bab di atas menjelaskan bahwa *forgiveness* memiliki manfaat yang baik melepaskan emosi negatif, mendapat kesejahteraan dalam kehidupan dan lebih mudah untuk mengendalikan konflik serta memaafkan. Oleh sebab itu, *forgiveness* menjadi hal baik jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Khudiyani (2019) mengembangkan teknik-teknik dalam terapi *forgiveness*, adapun penjelasannya sebagai berikut:

#### a. Meditasi Cinta Kasih

Meditasi cinta kasih merupakan meditasi yang telah dikembangkan oleh peneliti dengan beberapa langkah penerapannya. Adapun instruksi dalam meditasi ini sebagai berikut:

1. Tutup mata anda dan fokus pada proses pernafasan selama tiga menit
2. Arahkan perhatian anda ke kening
3. Kemudian berterimakasihlah dengan mengarahkan tangan ke atas kepala anda dan ungkapan alasan anda dalam berterimakasih karena telah berjasa kepada anda
4. Meminta maaf atas tindakan-tindakan yang pernah anda lakukan kepada diri anda baik dengan sengaja ataupun tidak disengaja
5. Doakan diri anda untuk mendapatkan kebaikan, kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, cinta dan keberlimpahan
6. Mohon dukungan atas diri anda terhadap apa yang anda inginkan

#### b. Merasakan Emosi Negatif, Mengalirkan, dan Membuangnya.

Terapi yang kedua dilakukan untuk membuang emosi yang negatif. Adapun instruksi pada terapi ini adalah:

1. Pikirkan sebuah peristiwa masa lalu yang membuat diri tidak nyaman

2. Munculkan peristiwa dalam seluruh penginderaan
3. Fokuslah pada aliran rasa yang tiba-tiba muncul atas peristiwa masa lalu. Selanjutnya, kenalilah asal munculnya rasa itu dan bagaimana rasanya.
4. Beranilah untuk mengenali rasa tersebut dan katakan “saya ingin mengenali perasaan ini, kapanpun perasaan ini muncul, saya segera menyadari perasaan ini”
5. Beranilah untuk mengendalikan perasaan tersebut saat rasa tersebut muncul secara perlahan hingga pada puncaknya. Rasakan bahwa anda mampu memunculkan sekaligus menghilangkan rasa tersebut.
6. Saat anda merasakan emosi maka perasaan tersebut jangan ditahan. Lakukan upaya untuk mengubah perasaan tersebut dengan mengalirkannya dengan memperbesar atau mengecilkan rasa
7. Selalu berlatih menggunakan terapi ini agar dapat merasakan emosi negatif yang muncul

## 2. Penerapan Gratitude

Beberapa penjelasan di atas menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki manfaat yang dapat membuat individu yang menerapkannya menjadi lebih positif, mengurangi rasa ketidakpuasan dan memperbaiki emosi yang negatif. Cahyono (2014) membuat pelatihan *gratitude* yang disusun dari tiga fungsi bersyukur dari McCullough (2001) serta cara melatih kemampuan *gratitude* oleh Emmons (2005), adapun rincian pelatihan sebagai berikut:

- a. *Gratitude as moral barometer* yaitu perubahan yang dilakukan seseorang terjadi dalam hubungan sosial antar individu dan tergantung pada kondisi sosial dan kognitif (McCullough, 2001). Bagian ini dikembangkan dengan cara:

- 1) Penanaman rasa syukur menggunakan pendekatan kognitif untuk belajar bersyukur. Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:
    - a) Mengenal pikiran tidak bersyukur
    - b) Merumuskan pikiran yang mendukung rasa syukur
    - c) Menggantikan pikiran yang tidak bersyukur menjadi rasa syukur
    - d) Menerjemahkan perasaan yang ada dalam diri untuk menjadi perilaku yang tampak
  - 2) Intervensi dan strategi memperkaya rasa syukur dengan memperkaya suasana hati yang positif dengan langkah-langkah sebagai berikut:
    - a) Menyadari tujuan dalam bersyukur
    - b) Merumuskan kegiatan yang dapat menarik keinginan untuk melakukan rasa syukur
- b. *Gratitude as moral motive* adalah kondisi dimana seseorang bersyukur atas bantuan yang telah diterima dan berusaha membalas kebaikan tersebut dengan hal yang positif (McCullough, 2001). Bagian ini dapat dilakukan dengan cara:
- 1) Membuat jurnal rasa syukur yang berisikan tentang tulisan yang membuat seseorang lebih bersyukur. Hal ini dilakukan selama 4 kali dalam seminggu dengan rentang waktu 3 minggu. Hal tersebut dilakukan agar dapat menciptakan rasa bahagia seseorang.
  - 2) Menulis surat terimakasih atau surat rasa syukur kepada seseorang yang telah memberikan pengaruh yang positif dan dapat membacakan surat tersebut kepada orang yang dituju secara langsung.
- c. *Gratitude as moral reinforcer* adalah kondisi seseorang mengekspresikan *gratitude* kepada orang yang telah memberikan

bantuan dan akan menguatkan perilaku prososial dimasa yang akan datang (McCullough, 2001), bagian ini dapat dilakukan dengan:

- 1) Menghitung sebanyak mungkin setiap hal yang memberikan keberkahan dalam kehidupan saat sedang melakukan aktivitas sehingga hal tersebut dapat membantu menumbuhkan rasa syukur.
- 2) Mengucapkan terimakasih pada setiap orang yang telah menolong dan berbuat baik kepada yang bersangkutan. Ucapan terimakasih dapat diberikan secara langsung ataupun tidak langsung.

### 3. Penerapan *self compassion*

Penerapan *self compassion* dapat dilakukan dengan adanya pelatihan untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Adapun pelatihan yang dapat diberikan adalah *Art* terapi. *Art* terapi diberikan untuk membantu individu merasakan seluruh pengalaman yang dialami dan menumbuhkan kesadaran diri. Kesadaran tersebut ditumbuhkan untuk mengubah emosi dan perilaku yang negatif menjadi positif. Angelika, Satiadarma, & Koesma (2019) merancang pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *self compassion* dengan rancangan intervensi sebagai berikut ini:

- 1) Pengenalan *self compassion* untuk melihat skala *self compassion* pada dirinya.
- 2) Membayangkan, mengekspresikan secara artistik, dan membangun hubungan yang baru
- 3) Melihat kondisi tubuh dan mengarahkan untuk bergerak kearah yang lebih baik
- 4) Mengidentifikasi kekuatan yang dimilikinya
- 5) Mengeksplor perasaan untuk menyayangi diri sendiri dengan memberikan gagasan untuk menyayangi diri sendiri
- 6) Menemukan cara untuk menyayangi diri sendiri
- 7) Mengarahkan melihat sebuah pengalaman dalam perspektif kasih sayang dan membawa sikap kasih sayang tersebut dimasa depan

8) Review hasil karya partisipan dan memberikan skala *self compassion*

#### 4. Penerapan *mindfulness*

Penerapan yang dapat dilakukan adalah dengan terapi *mindfulness* dengan tujuan untuk melatih individu agar tidak melakukan penilaian secara otomatis terhadap suatu peristiwa. Pada praktik pelatihan *mindfulness* terdapat serangkaian hal yang perlu dilakukan, adapun beberapa hal yang perlu diterapkan sebagai berikut (Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020):

- a) Partisipan diarahkan untuk mengatur pernafasan dalam tiga menit
- b) Partisipan diarahkan untuk memfokuskan diri terhadap perasaan yang sedang dirasakan pada saat ini
- c) Pada sesi selanjutnya peserta diarahkan untuk memfokuskan pada pikiran. Peserta diarahkan untuk mengetahui apa saja pikiran yang muncul pada saat ini
- d) Pada sesi terakhir peserta diarahkan untuk mengenali dan membentuk atensi terhadap emosi yang sedang dirasakan pada saat ini

Pada penerapannya terdapat tiga aspek yang diajarkan yaitu membentuk atensi pada perasaan, pikiran, dan emosi. Pengalaman emosi yang dirasakan seseorang dapat membantu untuk menentukan kondisi kesehatan mental seseorang karena ketidakmampuan dalam mengekspresikan, memahami, dan mengkomunikasikan emosi dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun mental (Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020). Oleh sebab itu, pelatihan ini akan mengajarkan bagaimana seseorang dapat mengekspresikan emosinya melalui pelatihan yang berfokus pada pembentukan atensi terhadap perasaan, pikiran, dan emosi.

## 5. Penerapan *Positive Self Talk*

Penelitian yang dilakukan oleh (Wulaningsih, 2016) telah merancang tahapan dalam penerapan *positive self talk* yang mengacu pada rancangan dari Gantika, Eka, & Karsih (2011) dengan tahapan sebagai berikut:

- a) Konselee diarahkan untuk memperlihatkan mengenai pemikiran yang tidak logis. Hal ini dapat membantu mereka dalam memahami bagaimana dan mengapa dapat muncul pikiran irasional. Tahapan ini dilakukan dengan tujuan agar konselee memunculkan pemikiran bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- b) Tahap kedua adalah konselee diarahkan untuk menantang diri dalam mengubah pikiran dan perasaan yang negatif. Hal ini dilakukan dengan konselee mengeksplorasi ide dan tujuan yang rasional.
- c) Konselee akan terus diperkuat untuk mengembangkan pikiran yang rasional dan filosofi hidup yang rasional dengan kalimat motivasi yang positif.

Beberapa tahapan tersebut dilakukan dengan pengarahannya pikiran irasional dan mengubahnya menjadi pikiran yang rasional dengan bantuan dialog positif pada diri terkait hal-hal yang bersangkutan dengan dunia dan diri sendiri.

## 6. Penerapan *Expressive Writing*

Beberapa penjelasan di atas menunjukkan bahwa terapi menulis memiliki manfaat yang baik bagi kondisi fisik dan psikis seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Hitipeuw & Mappiare (2019) telah merancang tahapan pelaksanaan konseling *expressive writing*, adapun tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

- a) Rasional prosedur merupakan tahapan pertama yang diterapkan dengan tujuan memperoleh data kondisi seseorang yang akan melakukan terapi ini. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan adalah penyebaran alat ukur ukur mengumpulkan informasi dan melakukan kontrak.

- b) *Recognitive/initial writing* merupakan tahap kedua dengan tujuan membuka dan membangun kenyamanan untuk menulis. Peserta diberikan kesempatan untuk menulis dengan bebas dan mengungkapkan hal-hal yang muncul pada pikiran tanpa adanya perencanaan dan arahan.
- c) *Examination writing exercise* merupakan tahap ketiga dengan kegiatan mengeksplorasi reaksi peserta terhadap suatu situasi tertentu. Tulisan yang sebelumnya ditulis merupakan cakupan topik yang dapat diperluas menjadi peristiwa emosional atau peristiwa spesifik yang dialami oleh individu.
- d) *Feedback* merupakan tahap selanjutnya yang merupakan sarana refleksi yang dapat mendorong memperoleh kesadaran baru terkait hal-hal yang dapat menginspirasi perilaku, sikap ataupun nilai baru. Hal ini akan membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih tentang dirinya dan dapat diaplikasikan sehingga muncul adanya perubahan tingkah laku dikemudian hari
- e) *Appllication to the self* adalah tahapan dimana peserta didorong mengaplikasi pengetahuan barunya didunia nyata
- f) Tahap terakhir adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut dimana pada tahap ini terapis akan mendorong peserta dalam mempraktikan prosedur *expressive writing* dalam situasi diluar pelatihan. Selanjutnya, mendiskusikan hasil latihan yang telah diberikan dan meminta untuk mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan *expressive writing* seperti mengisi catatan pemikiran yang muncul serta menyusun kegiatan tindak lanjut.

## 7. Penerapan Relaksasi

Penerapan yang dapat dilakukan pada proses relaksasi memiliki intruksi yang berbeda. Banyak jenis relaksasi yang dapat dilakukan seperti relaksasi benson dan *Progress Muscle Progresive* (PMR).

a) Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang digunakan dalam pengobatan untuk menghilangkan rasa nyeri, insomnia, kecemasan, dan hipertensi yang memiliki langkah penerapan yang dirancang oleh Benson (1974) sebagai berikut (dalam Fikri, 2018):

- 1) Duduklah dalam keadaan tenang dan posisi yang nyaman
- 2) Tutuplah mata
- 3) Renggangkan semua otot mulai dari kaki terus menuju wajah sampai semua rileks
- 4) Bernafas melalui hidung secara rileks
- 5) Lakukan selama 10 sampai 20 menit lalu anda boleh membuka mata jika telah selesai. Duduklah dahulu dengan tenang beberapa menit dan jangan segera berdiri
- 6) Jaga tubuh agar tetap rileks dan tidak bersikap tegang. Berlatihlah selama sekali atau dua kali sehari, namun jangan melakukan dalam waktu dua jam setelah makan karena akan mengganggu proses relaksasi

b) *Progress Muscle Progresive* (PMR) merupakan relaksasi yang berfokus pada perenggangan otot. Berikut ini beberapa langkah dalam melakukan *progressive muscle relaxation* yang diadaptasi dari Williams dan Carey (2003), yaitu (dalam Jannah, 2017):

- 1) Posisikan tubuh Anda senyaman dan serileks mungkin. Anda dapat melakukannya dalam posisi duduk atau pun berbaring.
- 2) Tutup mata Anda. Kemudian tarik napas dan hembuskan perlahan. Rasakan setiap hembusan napas Anda membuat tubuh Anda semakin rileks.

- 3) Regangkan kaki Anda setegang mungkin. Rasakan otot-otot kaki dan betis Anda terasa tegang. Tahan sebentar dan tetap atur pernafasan Anda seperti langkah kedua. Sekarang, katakan dalam pikiran Anda: “rileks” dan lepaskan ketegangan pada otot-otot kaki dan betis Anda. Rasakan otot-otot tersebut terasa semakin rileks. Ulangi langkah ketiga sekali lagi.
- 4) Sekarang, selonjorkan kaki Anda hingga betul-betul lurus. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot paha dan lutut Anda. Tahan posisi tersebut sembari tetap menarik napas dan menghembuskannya perlahan. Lalu, katakan “rileks” dalam pikiran Anda dan lepaskan ketegangan yang ada di otot-otot paha dan lutut Anda. Rasakan sensasi rileks yang terjadi pada otot-otot tersebut. Ulangi langkah keempat sekali lagi. Selanjutnya, kontraksikan otot-otot di daerah pinggul dan pantat Anda. Rasakan sensasi ketegangan tersebut. Tahan sebentar sambil lakukan teknik pernapasan seperti langkah kedua. Kemudian, katakan “rileks” pada pikiran Anda dan rasakan otot-otot Anda tadi semakin rileks. Ulangi langkah kelima sekali lagi.
- 5) Langkah selanjutnya dimulai dengan perhatikan perut Anda mengembung dan mengempis seiring Anda menarik napas dan menghembuskannya perlahan. Lalu, tarik napas Anda dan kontraksikan otot perut Anda. Tahan sebentar dan tetap atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Sambil mengatakan “rileks” dalam pikiran Anda, lepaskan ketegangan di otot perut Anda. Rasakan sensasi rileksnya. Ulangi langkah keenam sekali lagi.
- 6) Sekarang, kontraksikan otot-otot di punggung Anda. Rasakan ketegangan yang terjadi. Tahan posisi ini dan tetap lakukan teknik pernapasan seperti langkah kedua. Kemudian, katakan dalam

pikiran Anda: “rileks” dan rasakan otot-otot Anda terasa semakin rileks. Ulangi langkah ketujuh sekali lagi.

- 7) Selanjutnya, telungkupkan telapak tangan Anda dan buka selebar mungkin. Kemudian, angkat lengan Anda dan regangkan sejauh yang dapat Anda lakukan. Rasakan ketegangan yang terjadi di otot-otot tangan dan lengan Anda tersebut. Tahan dan atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Sekarang, katakan “rileks” dan lepaskan ketegangan tersebut. Rasakan sensasi rileks pada otot-otot Anda. Ulangi langkah kedelapan sekali lagi.
- 8) Sekarang, tundukkan kepala Anda dan angkat bahu Anda. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot di daerah dagu, leher, dan bahu Anda. Tahan sebentar posisi ini. Tarik napas Anda dan hembuskan perlahan. Selanjutnya, katakan “rileks” dalam pikiran Anda dan rasakan otot-otot Anda tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesembilan sekali lagi.
- 9) Kontraksikan otot-otot rahang dan wajah Anda seperti halnya ketika Anda tengah melakukan senam wajah. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot itu. Tahan dan atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Lalu, katakan “rileks” dan lepaskan ketegangan pada otot-otot Anda. Rasakan otot-otot tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesepuluh sekali lagi.
- 10) Angkat alis Anda tinggi-tinggi. Rasakan ketegangan yang ada pada otot-otot dahi Anda. Tahan posisi tersebut sambil atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Katakan “rileks” dan lepaskan ketegangan pada otot-otot tadi. Rasakan otot-otot tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesebelas sekali lagi.
- 11) Selanjutnya, buat seluruh tubuh Anda merasa rileks, mulai dari kepala hingga kaki. Rasakan sensasi rileksnya mengalir perlahan dari atas ke bawah. Tetap atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Tahan posisi relaksasi ini selama beberapa waktu. Pusatkan

perhatian dan pikiran Anda pada sensasi rileks yang Anda rasakan pada tubuh Anda.

- 12) Sekarang, lakukan penghitungan mundur dari 3 ke 1. Saat menghitung 3, fokuskan perhatian dan pikiran Anda pada dunia di luar diri Anda. Dengarkan suara-suara yang terdapat di sekeliling Anda, pikirkan di mana Anda saat ini. Dihitungan 2, ubah posisi tubuh Anda dan bersiaplah untuk bangun. Sekarang, saat menghitung 1, buka mata Anda dan rasakan diri Anda menjadi semakin rileks dan bersemangat dibandingkan sebelumnya.

**BERITA ACARA**

**PELAKSANAAN MONITORING DAN EVALUASI  
PENELITIAN PENUGASAN DANA PNB  
TAHUN ANGGARAN 2020**

**PADA LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

Pada hari **Rabu** tanggal **dua** bulan **Desember** tahun **Dua ribu dua puluh** bertempat di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Surabaya pukul 14.00-16.00 WIB telah dilaksanakan **Monitoring dan Evaluasi Penelitian Penugasan Dana PNB Tahun Anggaran 2020**, terhadap judul Penelitian: **Pengembangan Model *Self Healing* : Integrasi Faktor Kognitif, Emosi Dan Perilaku Untuk Penanganan Kecemasan Dan Kecemasan Dan Stres Dampak Pandemi Covid-19**

Ketua Pelaksana Penelitian: Dr. Diana Rahmasari.,S.Psi.,M.Si.,PSikolog dan hasil monev sebagaimana tersebut pada lampiran ini dengan jumlah seluruhnya 8 eksemplar. Demikian berita acara dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui  
Ketua LPPM,



Prof. Dr. Darni, M.Hum.  
NIP 196509261990022001

Surabaya, 2 Desember 2020  
Reviewer

Dr. Umi Anugerah Izzati., M.Psi., Psikolog  
NIP. 197411092008012010

**Format Lembar Pembahasan**

**LEMBAR PEMBAHASAN**

Laporan ~~Kemajuan~~/Akhir\*) Penelitian Unesa yang berjudul:

**Pengembangan Model *Self Healing* : Integrasi Faktor Kognitif, Emosi Dan Perilaku Untuk Penanganan Kecemasan Dan Kecemasan Dan Stres Dampak Pandemi Covid-19**

Dengan Pelaksana Penelitian sebagai berikut:

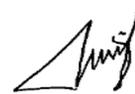
<b>Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog</b>	<b>NIDN: 0017087203 (Ketua)</b>
<b>Dr. Mochamad Nursalim, M.Si</b>	<b>NIDN: 0003056807 (Anggota)</b>
<b>Dr. Miftakhul Jannah, M.Si, Psikolog</b>	<b>NIDN:0017017202 (Anggota)</b>
<b>Olievia Prabandini.,M.Psi.Psikolog</b>	<b>NIDN: 0011108102 (Anggota)</b>
<b>Muhammad Syafiq, S.Psi., M.Sc</b>	<b>NIDN: 0017077805(Anggota)</b>

telah direview pada hari Rabu tanggal 2 Desember melalui Daring dengan Link : Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/92735557848?pwd=cEpFdjJmekRS1d0aGJOZnRYQlhoZz09>Catatan:

1. Sebaiknya ada tindak lanjut untuk Paten/Haki

Surabaya, 2 Desember 2020  
Reviewer,



Dr. Umi Anugerah Izzati., M.Psi., Psikolog  
NIP. 197411092008012010

**PENGESAHAN DARI PEMBAHAS**

Laporan Akhir Penelitian yang berjudul

**Pengembangan Model *Self Healing* : Integrasi Faktor Kognitif, Emosi Dan Perilaku Untuk Penanganan Kecemasan Dan Kecemasan Dan Stres Dampak Pandemi Covid-19**

Dengan Pelaksana Penelitian sebagai berikut:

<b>Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog</b>	<b>NIDN: 0017087203 (Ketua)</b>
<b>Dr. Mochamad Nursalim, M.Si</b>	<b>NIDN: 0003056807 (Anggota)</b>
<b>Dr. Miftakhul Jannah, M.Si, Psikolog</b>	<b>NIDN:0017017202 (Anggota)</b>
<b>Olievia Prabandini.,M.Psi.Psikolog</b>	<b>NIDN: 0011108102 (Anggota)</b>
<b>Muhammad Syafiq, S.Psi., M.Sc</b>	<b>NIDN: 0017077805(Anggota)</b>

Sudah direvisi berdasarkan masukan pembahas

Surabaya, 2 Desember 2020  
Reviewer,



Dr. Umi Anugerah Izzati., M.Psi., Psikolog  
NIP. 197411092008012010

**Format Lembar Pembahasan**

**LEMBAR PEMBAHASAN**

Laporan ~~Kemajuan~~/Akhir\*) Penelitian Unesa yang berjudul:

**Pengembangan Model *Self Healing* : Integrasi Faktor Kognitif, Emosi Dan Perilaku Untuk Penanganan Kecemasan Dan Kecemasan Dan Stres Dampak Pandemi Covid-19**

Dengan Pelaksana Penelitian sebagai berikut:

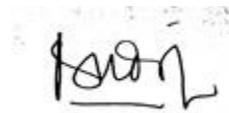
<b>Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog</b>	<b>NIDN: 0017087203 (Ketua)</b>
<b>Dr. Mochamad Nursalim, M.Si</b>	<b>NIDN: 0003056807 (Anggota)</b>
<b>Dr. Miftakhul Jannah, M.Si, Psikolog</b>	<b>NIDN:0017017202 (Anggota)</b>
<b>Olivia Prabandini.,M.Psi.Psikolog</b>	<b>NIDN: 0011108102 (Anggota)</b>
<b>Muhammad Syafiq, S.Psi., M.Sc</b>	<b>NIDN: 0017077805(Anggota)</b>

telah direview pada hari Rabu tanggal 2 Desember melalui Daring dengan Link : Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/92735557848?pwd=cEpFdjJmekRS1d0aGJOZnRYQlhoZz09>Catatan:

1. Sebaiknya ada tindak lanjut untuk Paten/Haki
2. Jumlah subjek, pemilihan subjek diperjelas

Surabaya, 2 Desember 2020  
Reviewer,



Dr. Budi Purwoko.,S.Pd. M.Pd  
NIP : 197203151997031001

**PENGESAHAN DARI PEMBAHAS**

Laporan Akhir Penelitian yang berjudul

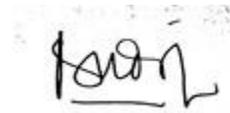
**Pengembangan Model *Self Healing* : Integrasi Faktor Kognitif, Emosi Dan Perilaku Untuk Penanganan Kecemasan Dan Kecemasan Dan Stres Dampak Pandemi Covid-19**

Dengan Pelaksana Penelitian sebagai berikut:

<b>Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog</b>	<b>NIDN: 0017087203 (Ketua)</b>
<b>Dr. Mochamad Nursalim, M.Si</b>	<b>NIDN: 0003056807 (Anggota)</b>
<b>Dr. Miftakhul Jannah, M.Si, Psikolog</b>	<b>NIDN:0017017202 (Anggota)</b>
<b>Olievia Prabandini.,M.Psi.Psikolog</b>	<b>NIDN: 0011108102 (Anggota)</b>
<b>Muhammad Syafiq, S.Psi., M.Sc</b>	<b>NIDN: 0017077805(Anggota)</b>

Sudah direvisi berdasarkan masukan pembahas

Surabaya, 2 Desember 2020  
Reviewer,



Dr. Budi Purwoko.,S.Pd. M.Pd  
NIP : 197203151997031001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**  
Kampus Lidah, Jalan Lidah Wetan Unesa, Surabaya 60213  
Telepon 031-99421834, 99421835, Faksimil : 031-99424002  
Laman : www.unesa.ac.id

---

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
NOMOR 372/UN38/HK/PP/2020

TENTANG

PENETAPAN PENERIMA PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS UNIVERSITAS  
UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19  
DANA PNBP TAHUN 2020

REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA,

- Menimbang : a. bahwa berdasarkan hasil seleksi desk evaluasi dan pemaparan proposal penelitian yang dilakukan oleh panitia seleksi, telah ditetapkan Penerima Pengabdian Kepada Masyarakat Dana PNBP Tahun 2020;
- b. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, perlu menetapkan Keputusan Rektor Universitas Negeri Surabaya tentang Penetapan Penerima Pengabdian Kepada Masyarakat Penugasan Kebijakan Strategis Universitas Untuk Percepatan Penanganan Covid-19 Dana PNBP Tahun 2020;
- Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 76, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5007);
2. Peraturan Pemerintah RI Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 16, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5500);
3. Peraturan Menteri Keuangan RI Nomor 92/PMK.05/2011 tentang Rencana Bisnis dan Anggaran Serta Pelaksanaan Anggaran Badan Layanan Umum (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2011 Nomor 363);
4. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI Nomor 15 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Surabaya (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 889);

5. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI Nomor 79 Tahun 2017 tentang Statuta Universitas Negeri Surabaya (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2017 Nomor 1858);
6. Keputusan Menteri Keuangan RI Nomor 50/KMK.05/2009 tentang Penetapan Universitas Negeri Surabaya Pada Departemen Pendidikan Nasional sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
7. Keputusan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI Nomor 461/M/KPT.KP/2018 tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Surabaya Periode Tahun 2018-2022;

Memperhatikan : 1. Surat Edaran Menteri PANRB No.19 Tahun 2020 tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Lingkungan Instansi Pemerintah;

2. Surat Edaran Nomor 36603/A.A5/OT/2020 tentang Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) di Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan;

MEMUTUSKAN :

Menetapkan : PENETAPAN PENERIMA PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19 DANA PNBP TAHUN 2020.

KESATU : Menetapkan Penerima Penelitian Penugasan Kebijakan Strategis Universitas Untuk Percepatan Penanganan Covid-19 Dana PNBP Tahun 2020, sebagaimana tercantum dalam lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan Rektor ini.

KEDUA : Dalam melaksanakan tugasnya sebagai Penetapan Penerima Penelitian Penugasan Kebijakan Strategis Universitas Untuk Percepatan Penanganan Covid-19 Dana PNBP Tahun 2020 Penugasan Kebijakan Strategi Universitas Untuk Percepatan Penanganan Covid-19 Dana PNBP Tahun 2020, wajib berpedoman pada ketentuan yang berlaku, dan secara tertulis memberikan laporan kepada Rektor Universitas Negeri Surabaya.

KETIGA : Keputusan Rektor ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Surabaya  
pada tanggal 8 April 2020  
REKTOR UNIVERSITAS NEGERI  
SURABAYA,

ttd

NURHASAN  
NIP 196304291990021001

Salinan sesuai dengan aslinya.  
Kepala Biro Umum dan Keuangan,



BUDIARSO  
NIP 196005131980101002

4

## LAMPIRAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

NOMOR 372/UN38/HK/PP/2020

TENTANG

PENETAPAN PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS  
UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS  
DISEASE (COVID-19) DANA PNBP TAHUN 2020DAFTAR PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)  
DANA PNBP TAHUN 2020

No.	Fakultas/ Pascasarjana	Jurusan	Program Studi	Judul	Tim Peneliti	NIDN	Gol.	Pend.	L/P	Waktu (bln)	Dana 100% (Rp.)	Dana 80% (Rp.)	Dana 20% (Rp.)
1	FT	Teknik Elektro	S-1 Pendidikan Teknik Elektro	Pengembangan Alat Pengukur Suhu Tubuh dan Denyut Jantung Pasien Positif COVID-19 Berbasis Internet of Things (IoT)	Dr. Lilik Anifah, S.T., M.T. Puput Wanarti Rusimamto, S.T., M.T. Dr. Nurhayati, S.T., M.T. Subuh Isnur Haryudo, S.T., M.T. Dr. Warju, S.Pd., S.T., M.T.	0002097901 0022067003 0004127803 0020087506 0028038101	III-c IV-a III-d III-d III-d	S-3 S-2 S-3 S-2 S-3	P P P L L	3	70.000.000	56.000.000	14.000.000
2	FIP	Psikologi	S-1 Psikologi	Integrasi Faktor Kognitif, Emosi dan Perilaku Untuk Penanganan Kecemasan dan Stres Dampak Pandemi Covid-19	Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog Dr. Mochamad Nursalim, M.Si. Dr. Miftakul Jannah, M.Si, Psikolog Oliviea Prabandini, M.M., Psi Muhammad Syafiq, S.Psi., M.Sc.	0017087203 0003056807 0017017202 0011108102 0017077805	III-d III-d III-d III-d III-d	S-3 S-3 S-3 S-2 S-3	P L P P P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
3	Pascasarjana	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	S-2 Pendidikan Olahraga	Pengembangan Tutorial Home Sport Activity Untuk Mempertahankan Kebugaran Dalam Mengatasi COVID-19	Dr. Edy Mintarto, M.Kes Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.PH. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Dr. Mochamad Purnomo, M.Kes.	0016126602 0012098901 0008098104 0030038802 0022018102	IV-b III-b III-d III-b III-c	S-3 S-2 S-2 S-2 S-3	L P L L L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
4	FBS	Sendratasik	S1 Seni Musik	Pengolahan Pola Ritme Musik Sebagai Pengiring Gerak Tubuh Dalam Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Melawan COVID-19	Moh. Sarjoko, S.Sn., M.Pd. Drs. Heri Murbyantoro, S.Sn., M.Pd. Dhani Kristriandri, S.Pd., M.Sn. Dr. Hj. Warih Handayaniingrum, M.Pd. Harpang Yudha Karyawanto, S.Pd., M.Pd.	0007057008 0007056303 0010037903 0026096002 0016108405	III-c III-c III-b IV-c III-b	S-2 S-2 S-2 S-3 S-2	L L L P L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
5	FMIPA	Kimia	S-1 Kimia	Pengembangan Produk Aromaterapi Berbahan Dasar Bawang Merah Untuk Menjaga Kekebalan Tubuh Dalam Upaya Penanggulangan Wabah Covid-19	Mirwa Adipraha Anggarani, S.Si, M.Si Aris Rudi Purnomo, S.Si., M.Pd. Raya Sulistyowati, S.Pd., M.Pd. Firman Yasa Utama, S.Pd., M.T. Dimas Avian Maulana, S.Si., M.Si	0021048603 0030038703 0015058004 0726028202 0007109001	III-c III-b III-b III-b III-b	S-2 S-2 S-2 S-2 S-2	P L P L L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
6	FISH	Ilmu Sosial	S-1 Sosiologi	Pengaruh Seni Pernafasan Falun Dafa/Falun Gong Terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh, Kulivasi Hati dan Kesadaran Melawan Covid-19	Arief Sudrajat, S.Ant, M.Si Pambudi Handoyo, S.Sos., M.A. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. Thomas Nugroho Aji, S.IP., M.Si. Dra. Sri Mastuti Purwaningsih, M.Hum.	0001057205 0024097604 0018087501 0014087303 0015026803	III-d III-d III-d III-a III-d	S-2 S-2 S-2 S-2 S-2	L L L L P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
7	FE	Manajemen	S-1 Manajemen	Strategi UMKM Untuk Bertahan di Masa Work From Home	Rosa Prafitri Juniarti, S.E., M.S.M. Dr. A'rasy Fahrullah, S.Sos., M.Si. Ahmad Ajib Ridwan, S.Pd., M.SEI. Achmad Kautsar, S.E., M.M. Fandi Fatoni, S.Pd., M.SM.	0027068803 0004108109 0018078504 0015128901 0004089002	III-b III-b III-b III-b III-b	S-2 S-3 S-2 S-2 S-2	P L L L L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
8	FBS	Sendratasik	S-1 Pendidikan Sendratasik	Pengembangan Seni Drama Untuk Meningkatkan Sistem Imun Dalam Pencegahan COVID-19	Arif Hidayat S.Sn, M.Pd. Dr. Autar Abdilah, S.Sn., M.Si Welly Suryandoko, S.Pd., M.Pd. Drs. Bambang Sugito, M.Sn. Dra. Jajuk Dwi Sasnadjati, M.Hum.	0025086908 0006116607 0025038801 0016116401 0011056713	III-a IV-b III-b IV-a III-c	S-2 S-3 S-2 S-2 S-2	L L L L P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000

LAMPIRAN  
KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
NOMOR 372/UN38/HK/PP/2020  
TENTANG  
PENETAPAN PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS  
UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS  
DISEASE (COVID-19) DANA PNBP TAHUN 2020

DAFTAR PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)  
DANA PNBP TAHUN 2020

No.	Fakultas/ Pascasarjana	Jurusan	Program Studi	Judul	Tim Peneliti	NIDN	Gol.	Pend.	L/P	Waktu (bin)	Dana 100% (Rp.)	Dana 80% (Rp.)	Dana 20% (Rp.)
9	FT	Teknik Elektro	S-1 Teknik Elektro	Pengembangan Thermogun yang Efektif dan Efisien Untuk Deteksi Dini COVID-19	Puput Wanarti Rusimamto, S.T., M.T.	0022067003	IV-a	S-2	P	3	70.000.000	56.000.000	14.000.000
					Dr. Lilik Anifah, S.T., M.T.	0002097901	III-c	S-3	P				
					Endryansyah, S.T., M.T.	0031036406	III-d	S-2	L				
					Rina Harimurti, S.Pd., M.T.	0017126805	III-d	S-2	P				
					Yeni Anistiyasari, S.Pd., M.Kom.	0027108403	III-b	S-2	P				
10	FIO	Pendidikan Olahraga	S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi	Interactive Sport Board Untuk Anak Disabilitas Intelektual Dalam Menghadapi Covid-19	Dr. Dwi Cahyo Kartiko, S.Pd., M.Kes.	0008107407	III-d	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Dr. Abdur Rachman Syam Tuasikal, M.Pd.	0004095705	IV-c	S-3	L				
					Bayu Budi Prakoso, S.Pd., M.Pd.	0029128904	III-b	S-2	L				
					Dwi Lorry Juaniarisca, S.Pd., M.Ed.	0019068801	III-b	S-2	P				
					Faridha Nurhayati, S.Pd., M.Kes.	0026068101	III-c	S-2	P				
11	FIP	Pendidikan Luar Biasa	S-1 Pendidikan Luar Biasa	Pengembangan Produk Antiseptic Minyak Esensial Cymbogoton Citarus (Serai) Aman bagi Anak Berkebutuhan Khusus Sebagai Upaya Penekanan Penyebaran Virus Covid-19	Dr. Asri Wijastuti, M.Pd	0013106103	IV-b	S-3	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Prof. Dr. Ir. Aisyah Endah Palupi, M.Pd.	0006106904	IV-c	S-3	P				
					Dr. Sujarwanto, M.Pd.	0001076209	IV-b	S-3	L				
					Prof. Dr. Siti Masitoh, M.Pd.	0010035705	IV-d	S-3	P				
					dr. Febrita Ardianingsih, M.Si.	0003028102	III-c	S-2	P				
12	FISH	Administrasi Publik	S-1 Ilmu Administrasi Negara	Model Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Terdampak Pandemi Covid-19 Melalui Aplikasi rebahan.com	Eva Hany Fanida, S.AP., M.AP.	0019018306	III-c	S-2	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Fitrotun Niswah, S.AP., M.AP	0023128303	III-d	S-2	P				
					Dr. Suci Megawati, S.IP., M.Si.	0907018601	III-c	S-3	P				
					Tjtjtk Rahaju, S.Sos., M.Si.	0028047101	III-d	S-2	P				
					Ghea Sekar Palupi, S.Kom., M.I.M.	0009039301	III-b	S-2	P				
13	Pascasarjana	Pendidikan Keperawatan Olahraga	S-2 Pendidikan Olahraga	Pengembangan Sistem Jaringan Pembelajaran Online di SMA Olahraga (SMANOR) di Masa Penanganan Covid-19	Dr. Nurkholis, M.Pd.	0010096806	IV-b	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Salamun Rohman Nudin, S.Kom., M.Kom.	0002118203	III-c	S-2	L				
					Dr. Heryanto Nur Muhammad, S.Pd., M.Pd.	0029077401	III-c	S-3	L				
					Moch. Faruk, S.Pd., M.Kes.	0015018105	III-d	S-2	L				
					Lutfi Saksono, S.Pd., M.Pd.	0002107608	III-b	S-2	L				
14	Pascasarjana	Pendidikan Luar Sekolah	S-2 Pendidikan Dasar	Pengembangan Model Homeschooling Mandiri Jenjang Sekolah Dasar sebagai Dampak COVID-19	Prof. Dr. Maria Veronika Roesminingsih, M.Pd.	0015015402	IV-e	S-3	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Widya Nusantara, S.Pd., M.Pd.	0018038703	III-b	S-2	P				
					Putri Rachmadyanti, S.Pd., M.Pd.	0002068902	III-b	S-2	P				
					Rivo Nugroho, S.Pd., M.Pd.	0005048107	III-c	S-2	L				
					Ganes Gunansyah, S.Pd., M.Pd.	0029018005	III-d	S-2	L				
15	FISH	Ilmu Sosial	S-1 Ilmu Komunikasi	Pengembangan Desain dan Konten Infografis Dalam Sosialisasi Waspada Covid-19	Vinda Maya Setianingrum, S.Sos., M.A.	0718058005	III-b	S-2	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Dr. Anam Miftakhul Huda, M.Ikom.	0731038602	III-b	S-3	L				
					Gilang Gusti Aji, S.IP., M.Si.	0001068804	III-b	S-2	L				
					Puspitasari Sukardani, S.T., M.Med.Kom.	0013118303	III-b	S-2	P				
					Muh. Arifudin Islam, S.Sn., M.Sn.	0614108201	III-b	S-2	L				
16	FT	Teknik Mesin	S-1 Teknik Mesin	Pengembangan Video Tutorial Pembuatan Artikel Ilmiah Berbasis Literature Review Menggunakan Aplikasi Mendeley bagi Mahasiswa Unesa yang Memprogram Mata Kuliah Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19	Dr. Warju, S.Pd., S.T., M.T.	0028038101	III-d	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Nadi Suprpto, S.Pd., M.Pd., Ph.D.	0012068102	III-d	S-3	L				
					Neni Mariana, Ph.D.	0021118101	III-d	S-3	P				
					Dr. Sukma Perdana Perdana, M.Si	0006128002	III-c	S-3	L				
					Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed.	0009019004	III-b	S-2	L				

LAMPIRAN  
 KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
 NOMOR 372/UN38/HK/PP/2020  
 TENTANG  
 PENETAPAN PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS  
 UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS  
 DISEASE (COVID-19) DANA PNBP TAHUN 2020

DAFTAR PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)  
 DANA PNBP TAHUN 2020

No.	Fakultas/ Pascasarjana	Jurusan	Program Studi	Judul	Tim Peneliti	NIDN	Gol.	Pend.	L/P	Waktu (bln)	Dana 100% (Rp.)	Dana 80% (Rp.)	Dana 20% (Rp.)
17	FIO	Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi	S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi	Formulasi Nutridrink Berbasis Tanaman Toga untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Melawan COVID-19	dr. Ananda Perwira Bakti, M.Kes	0005068502	III-b	S-2	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Mauren Gita Miranti, S.Pd., M.Pd.	0012038901	III-b	S-2	P				
					Siti Sri Wulandari, S.Pd., M.Pd.	0029048004	III-c	S-2	P				
					Aghus Sifaq, S.Or., M.Pd.	0707088402	III-b	S-2	L				
					Retno Mustika Dewi, S.Pd., M.Pd.	0024088501	III-c	S-2	P				
18	FBS	Bahasa dan Sastra Daerah	S-1 Pendidikan Bahasa dan Sastra Jawa	Pengembangan Cerita Anak Berbahasa Jawa Berwawasan Kearifan Lokal dalam Pembelajaran Online Pendidikan Dasar Menghadapi Pandemi Covid-19	Prof. Dr. Darni, M.Hum.	0026096502	IV-d	S-3	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Prof. Dr. Haris Supratno, M.Pd.	0028085506	IV-e	S-3	L				
					Prof. Dr. Ujang Pairin, M.Pd.	0010065707	IV-d	S-3	L				
					Dr. Surana, M.Hum.	0005106707	IV-b	S-3	L				
					Yunita Ernawati, S.Pd., M.A.	0024068902	III-b	S-2	P				
19	FIP	Pendidikan Luar Biasa	S-1 Pendidikan Luar Biasa	Pengembangan Model Terapi Totok Do'a Bugar untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap COVID-19	Drs. Pamuji, M.Kes	0016076204	IV-b	S-2	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Dr. Sri Joeda Andajani, M.Kes.	0009046309	IV-c	S-3	P				
					Dra. Siti Mahmudah, M.Kes.	0015036109	IV-b	S-2	P				
					Drs. Edy Rianto, M.Pd.	0008125604	IV-a	S-2	L				
					Dr. Titik Indarti, M.Pd.	0017087607	IV-a	S-3	P				
20	FISH	Hukum	S-1 Ilmu Hukum	Implementasi Kewenangan Pengaturan Keadaan Kahar (Force Majeur) Akibat Pandemi Covid 19 dalam Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi Berstatus Pola Pengelolaan Keuangan-Badayan Layanan Umum (PPK-BLU)	Tamsil, S.H., M.H.	0003046209	III-c	S-2	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Indri Fogar Susilowati, S.H., M.H.	0014117201	III-c	S-2	P				
					Hezron Sabar Rotua Tinambunan, S.E., M.H.	0011028802	III-b	S-2	L				
					Dita Perwitasari, S.H., M.Kn.	0018068903	III-b	S-2	P				
					Elisabeth Septin Puspoayu, S.H., M.H.	0017098801	III-b	S-2	P				
21	Pascasarjana	Pendidikan Kepeleatihan Olahraga	S-2 Pendidikan Olahraga	Pengembangan Test Kebugaran Produk Unesa	Dr. Oce Wiriawan, M.Kes	0029057303	III-c	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.	0029046301	IV-e	S-3	L				
					Abdul hafidz, S.Pd., M.Pd.	0011027701	III-d	S-2	L				
					Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.	0012089002	III-b	S-2	L				
					Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes.	0016029401	III-b	S-2	P				
22	FT	Teknik Mesin	S-1 Teknik Mesin	Media Animasi 3D Blender Sebagai Plattform Self Assessment-Learn From Home Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19	Prof. Dr. Ir. Aisyah Endah Palupi, M.Pd.	0006106904	IV-c	S-3	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Prof. Dr. Suparji, M.Pd.	0002066907	IV-d	S-3	L				
					Setya Cendra Wibawa, S.Pd., M.T.	0008057908	III-c	S-2	L				
					Arya Mahendra Sakti, S.T., M.T.	0009027903	IV-a	S-2	L				
					Bellina Yunitasari, S.Si., M.Si	0024068703	III-b	S-2	P				
23	FBS	Bahasa dan Sastra Indonesia	S-1 Pendidikan Bahasa Mandarin	Pengembangan Model Comic Therapy Covid-19 (CTC) Berbasis Language Therapy dengan Metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	Dr. Anas Ahmadi, S.Pd., M.Pd.	0011058005	III-d	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Prof. Dr. Darni, M.Hum.	0026096502	IV-d	S-3	P				
					Wulan Patria Saroinsong, S.Pd., M.Pd., Ph.D.	0013028501	III-b	S-3	P				
					Dr. Suhartono, M.Pd.	0010027104	IV-a	S-3	L				
					Siti Ina Savira, S.Psi., M.EdCP	0010098103	III-c	S-2	P				
24	FIP	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar	Pengembangan Physical Distancing Detector (PDD) Terintegrasi Smartphone untuk Membantu Mengurangi Persebaran Covid-19	Dr. Suryanti, M.Pd	0013056801	IV-c	S-3	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Hendrik Pandu Paksi, S.Pd., M.Pd.	0031058405	III-b	S-2	L				
					Vicky Dwi Wicaksono, S.Pd., M.Pd.	0030038901	III-b	S-2	L				
					Dr. Wahono Widodo, M.Si	0010096807	IV-c	S-3	L				
					Drs. Imam Suchayho, M.Si.	0003116406	III-d	S-2	L				

LAMPIRAN  
 KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
 NOMOR 372/UN38/HK/PP/2020  
 TENTANG  
 PENETAPAN PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS  
 UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS  
 DISEASE (COVID-19) DANA PNBP TAHUN 2020

DAFTAR PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)  
 DANA PNBP TAHUN 2020

No.	Fakultas/ Pascasarjana	Jurusan	Program Studi	Judul	Tim Peneliti	NIDN	Gol.	Pend.	L/P	Waktu (bln)	Dana 100% (Rp.)	Dana 80% (Rp.)	Dana 20% (Rp.)
25	FISH	Ilmu Sosial	S-1 Sosiologi	Pengembangan Aplikasi Android Self Concept dalam Perilaku Sosial untuk Meningkatkan Imun Anggota Keluarga sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19	Dr. Ari Wahyudi, M.Si.	0010056510	IC-c	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Dr. Sugeng Harianto, M.Si.	0021036403	IV-a	S-3	L				
					Dr. Agus M. Fauzi, S.Ag., M.Si	0016087608	III-b	S-3	L				
					Refti Handini Listyani, S.Sos., M.Si.	0004098206	III-d	S-2	P				
					Farid Pribadi, S.Sos., M.Sosio.	0005118403	III-b	S_2	L				
26	FT	Teknik Mesin	S-1 Teknik Mesin	Pengembangan Robot Pengantar Makanan untuk Pasien Positif COVID-19	Agung Prijo Budijono, S.T., M.T.	0020096903	IV-a	S-2	L	3	100.000.000	80.000.000	20.000.000
					Dr. Djoko Suwito, M.Pd.	0005036509	IV-c	S-3	L				
					Muhamad Syarifuddin Zuhrie, S.Pd., M.Pd.	0025067709	III-c	S-2	L				
					Wahyu Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd.	0715128303	III-b	S-2	L				
					Rachmad Syarifudin Hidayatullah, S.Pd., M.Pd.	0006128708	III-b	S-2	L				
					Dr. Anik Juwariyah, M.Si	0013046804	IV-b	S-3	P				
27	FBS	Sendratasik	S-1 Pendidikan Sendratasik	Pengembangan Seni Tari untuk Meningkatkan Sistem Imun dalam Pencegahan COVID-19	Dr. Trisakti, M.Si.	0028096502	IV-b	S-3	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Dr. Eko Wahyuni Rahayu, M.Hum.	0029116003	III-d	S-3	P				
					Joko Winarko, S.Sn., M.Sn.	0026037604	III-b	S-2	L				
					Agus Suwahyono, S.Sn., M.Pd.	0006086908	III-b	S-2	L				
					Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO	0008098104	III-d	S-2	L				
28	FIO	Pendidikan Kepeleatihan Olahraga	S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga	Pengembangan Musik untuk Senam Aerobic Unesa	Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.	0029046301	IV-e	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Dr. Oce Wirawan, M.Kes	0029057303	III-c	S-3	L				
					Nur Ahmad Arief, M.Pd.	0019118801	III-a	S-2	L				
					Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.	0022057203	III-b	S-3	L				
					Sri Usodoningtyas, S.Pd., M.Pd.	0022127203	III-c	S-2	P				
29	FT	Pendidikan Kesejahteraan Keluarga	S-1 Pendidikan Tata Rias	Pengembangan Menu Berbasis Vitamin C dan E untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dari Serangan Covid-19	Dra. Niken Purwidiana, M.Pd.	0021046405	IV-b	S-2	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Mauren Gita Miranti, S.Pd., M.Pd.	0012038901	III-b	S-2	P				
					Nia Kusstianti, S.Pd., M.Pd.	0017127706	III-c	S-2	P				
					Dindy Shinta Megasari, S.Pd., M.Pd.	0025098702	III-b	S-2	P				
					Dr. I Nengah Mariasi, M.Hum	0031126422	IV-a	S-3	L				
30	FBS	Sendratasik	S-1 Pendidikan Sendratasik	Pengembangan Yoga-Tari untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh dalam Usaha Pencegahan Covid-19	Dra. Noordiana, M.Sn.	0013025901	IV-a	S-2	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Dra. Retnayu Prasetyanti Sekti, M.Si.	0027036503	III-d	S-2	P				
					Dra. Enie Wahyuning Handayani, M.Si.	0024046802	III-d	S-2	P				
					Budi Dharmawanputra, S.Pd., M.Pd.	0003097903	III-a	S-2	L				
					Nurul Hikmah, Lc., M.HI	0024058106	III-b	S-2	P				
31	FISH	Hukum	S-1 Ilmu Hukum	Pengembangan Program Pondok Pesantren pada Santri untuk Meningkatkan Hafalan Al-Quran Saat Terjadi Wabah COVID-19	Emmilia Rusdiana, S.H., M.H.	0019067901	III-c	S-2	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Siti Maizul Habibah, S.Pd., M.A.	0012128902	III-b	S-2	P				
					Dr. Mutimmatul Faidah, s.Ag., M.Ag.	0017057411	III-c	S-3	P				
					Gelar Ali, S.H., M.H.	0010098105	III-b	S-2	L				
					Dr. Yoyok Yermiandhoko, M.Pd.	0031036502	III-c	S-3	L				
32	FIP	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar	Pengembangan Media Pembelajaran "Interactice Musical Pop Up Book" Lagu Daerah Nusantara bagi Siswa Sekolah Dasar (Pada Masa Social Distancing Covid-19)	Dr. Bachtiar Syaiful Bachri, M.Pd.	0026046703	III-b	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Putri Rahmadiyah, S.Pd., M.Pd.	0002068902	III-b	S-2	P				
					Drs. Suprayitno, M.Si.	0020066711	IV-b	S-2	L				
					Marsudi, S.Pd., M.Pd.	0018077901	III-c	S-2	L				

LAMPIRAN  
KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
NOMOR 372/UN38/HK/PP/2020  
TENTANG  
PENETAPAN PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS  
UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS  
DISEASE (COVID-19) DANA PNPB TAHUN 2020

DAFTAR PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)  
DANA PNPB TAHUN 2020

No.	Fakultas/ Pascasarjana	Jurusan	Program Studi	Judul	Tim Peneliti	NIDN	Gol.	Pend.	L/P	Waktu (bln)	Dana 100% (Rp.)	Dana 80% (Rp.)	Dana 20% (Rp.)
33	FBS	Bahasa dan Sastra Indonesia	S-1 Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	Pengembangan Buku dongeng Covid-19 Berbasis Teka-Teki sebagai Upaya Pengendalian Wabah Covid-19	Prima Vidya Asteria, S.Pd., M.Pd. Prof. Dr. H. Bambang Yulianto, M.Pd. Prof. Dr. Suyatno, M.Pd. Dr. Syamsul Sodik, M.Pd. Dr. Budinuryanta Yohanes, M.Pd.	0009108901	III-b	S-2	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
						0005076009	IV-a	S-3	L				
						0008016404	IV-a	S-3	L				
						0013026601	IV-a	S-3	L				
						0016056002	IV-a	S-3	L				
34	FIP	Bimbingan Konseling	S-1 Bimbingan Konseling	Pengembangan Model Psiko Edukasi & Self Afirmasi bagi Mahasiswa dalam Menghadapi Learning From Home (LFM) Pada Saat Pandemi Covid-19	Dr. Mochamad Nursalim, M.Si Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd. Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si. Bambang Dibyo, S.Pd., M.Pd. Dra. Hermien Laksmiati, M.Psi	0003056807	IV-c	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
						0012028601	III-b	S-2	L				
						0017087203	III-d	S-3	P				
						0030128704	III-b	S-2	L				
						0008126405	III-d	S-2	P				
35	FISH	Administrasi Publik	DIII Administrasi Negara	Sociopreneurship sebagai Upaya Menggairahkan Ekonomi Umat dengan Pemanfaatan Tanaman Toga untuk Produk Minuman Kesehatan Cegah Covid-19	Dian Arlupi Utami, S.Sos., M.AP Weni Rosdiana, S.Sos., M.AP. Noviyanti, S.AP., M.AP., M.Soc.Sc. Yuni Lestari, S.AP., M.AP. Dian Savitri, S.Si., M.Si	0025017601	III-d	S-2	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
						0023097908	III-c	S-2	P				
						0018118901	III-b	S-2	P				
						0013068501	III-b	S-2	P				
						0011017603	III-d	S-2	P				
36	FIP	Bimbingan Konseling	S-1 Bimbingan Konseling	Pengembangan Model Pengelolaan Emosi Orang Tua Bekerja dalam Menghadapi "Learning at Home" (Upaya Peningkatan Imunitas Keluarga Pada Masa Wabah Covid-19)	Ari Khusumadewi, S.Pd., M.Pd. Yuni Lestari, S.AP., M.AP. Denok Setiawati, M.Pd., Kons. Putri Aisyiyah Rachma Dewi, S.Sos., M.Med.Kom Hijrin Fitriani, S.Or., M.Pd.	0015068601	III-c	S-2	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
						0013068501	III-b	S-2	P				
						0002098101	III-c	S-2	P				
						0720048401	III-b	S-2	P				
						0725088703	III-b	S-2	P				
37	Pascasarjana	Bahasa dan Sastra Indonesia	S-2 Pendidikan Dasar	Pemberdayaan Bahasa dan Olahraga untuk Meningkatkan Imunitas dalam Menghadapi Virus Corona	Prof. Dr. Kisyani, M.Hum Dr. Agusniar Dian Savitri, S.S., M.Pd. Dr. Made Pramono, S.S., M.Hum. Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes. Dadang Rhubido, S.Hum., M.Hum.	0025106205	IV-e	S-3	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
						0022087805	III-c	S-3	P				
						0005127403	IV-b	S-3	L				
						0714018306	III-b	S-2	L				
						0010058603	III-b	S-2	L				
38	FIP	Pendidikan Luar Biasa	S-1 Pendidikan Luar Biasa	Pengembangan Panduan Parenting bagi Orangtua Dalam Mendampingi Anaknya Belajar di Rumah Masa Pencegahan Penularan Covid-19	Prof. Dr. Siti Masitoh, M.Pd. dr. Febrita Ardianingsih, M.Si. Dr. Asri Wijastuti, M.Pd. Siti Ina Savira, S.Psi., M.Ed.CP Dr. Hj. Sri Joeda Andajani, M.Kes.	0010035705	III-d	S-3	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
						0003028102	III-c	S-2	P				
						0013106103	IV-b	S-3	P				
						0010098103	III-c	S-2	P				
						0009046309	IV-c	S-3	P				
39	FIO	Pendidikan Keperawatan Olahraga	S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga	Kontribusi Model Latihan Fisik Anti Covid-19 Terhadap Kebugaran dan Imunitas Tubuh	Dr. Yonny Herdyanto, M.Kes. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed. Dita Agustia, S.Pd., M.Kes. Anindya Mar'atus Solikhah, S.KM., M.Kes.	0015067707	III-d	S-3	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
						0029046301	IV-e	S-3	L				
						0009019004	III-b	S-2	L				
						0731089301	III-b	S-2	P				
						0027039201	III-b	S-2	P				
40	FIP	Manajemen Pendidikan	S-1 Manajemen Pendidikan	Pengembangan Model Contact Tracing Pasien Positif Covid-19 dengan Digital dan Kearifan Lokal	Muhamad Sholeh, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Jacky, S.Sos., M.Si Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Drs. Nasution, M.Ed., Ph.D. Muhammad Farid Ilhamuddin, S.Pd., M.Pd.	0025127702	III-b	S-2	L	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
						0009077606	III-c	S-3	L				
						0011027701	III-d	S-2	L				
						0002086604	IV-a	S-3	L				
						0018069003	III-b	S-2	L				

LAMPIRAN  
 KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
 NOMOR 372/UN38/HK/PP/2020  
 TENTANG  
 PENETAPAN PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS  
 UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS  
 DISEASE (COVID-19) DANA PNBP TAHUN 2020

DAFTAR PENERIMA PENELITIAN PENUGASAN KEBIJAKAN STRATEGIS UNIVERSITAS UNTUK PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19)  
 DANA PNBP TAHUN 2020

No.	Fakultas/ Pascasarjana	Jurusan	Program Studi	Judul	Tim Peneliti	NIDN	Gol.	Pend.	L/P	Waktu (bin)	Dana 100% (Rp.)	Dana 80% (Rp.)	Dana 20% (Rp.)
41	FT	Pendidikan Kesejahteraan Keluarga	S-1 Pendidikan Tata Boga	Pengembangan Olahan Frozen Food Berbasis Ikan dan Daun Kelor sebagai Alternatif Lauk Sehat untuk Meningkatkan Imun Menangkal COVID-19	Dr. Sri Handajani, S.Pd., M.Kes.	0010027105	IV-b	S-3	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Dra. Dwi Kristiatuti S., M.Pd.	0025125704	IV-b	S-2	P				
					Dra. Lucia Tri Pangesthi, M.Pd.	0028096702	IV-a	S-2	P				
					Nugrahani Astuti, S.Pd., M.Pd.	0022036801	III-c	S-2	P				
					Ita Fatkhur Romadhoni, S.Pd., M.Pd.	0019058701	III-b	S-2	P				
42	FIP	Pendidikan Luar Sekolah	S-1 Pendidikan Luar Sekolah	Pengembangan Model "Counter-Hoax" untuk Meningkatkan Information Literacy Skills Masyarakat di Tengah Pandemi Covid- 19	Sjafiatul Mardiyah, S.Sos., M.A.	0010067207	III-d	S-2	P	3	40.000.000	32.000.000	8.000.000
					Putri Aisyiyah Rachma Dewi, S.Sos., M.Med.Kom	0720048401	III-b	S-2	P				
					Yuni Lestari, S.AP., M.AP.	0013068501	III-b	S-2	P				
					Awang Dharmawan, S.Ikom., M.A.	0005078802	III-b	S-2	L				
					Dr. Agus Prastyawan, S.Sos., M.Si	0026087105	III-c	S-3	L				
<b>Grand Total</b>											<b>1.800.000.000</b>	<b>1.440.000.000</b>	<b>360.000.000</b>

Ditetapkan di : Surabaya  
 Pada tanggal : 8 April 2020  
 REKTOR UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA,

ttd

**NURHASAN**  
 NIP. 196304291990021001



Sesuai dengan Keputusan yang asli  
 Kepala Bagian Umum dan Keuangan

**BUDIARJO**  
 NIP. 29005231980101002