

**EFEKTIVITAS CERITA *ALTERNATIVE UNIVERSE* (AU)
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MASA
DEWASA AWAL**

SKRIPSI



OLEH :

Andini Oktavia Nitasari

200401110185

**Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang
2025**

HALAMAN JUDUL

**EFEKTIVITAS CERITA *ALTERNATIVE UNIVERSE (AU)* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MASA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Andini Oktavia Nitasari

NIM. 200401110185

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS CERITA *ALTERNATIVE UNIVERSE (AU)* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MASA DEWASA AWAL

Skripsi

Oleh : Andini Oktavia Nitasari

NIM.200401110185

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Selly Candra Ayu, M.Si NIP.199402172023212040		17 Maret 2025
Novia Solichah, M.Psi. NIP.199406162019082001		17 Maret 2025

Malang, 17 Maret 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Musaf Ratu Agung, MA.

NIP.198010202015031002

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS CERITA *ALTERNATIVE UNIVERSE (AU)* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MASA DEWASA AWAL

SKRIPSI

Oleh

Andini Oktavia Nitasari

200401110185

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam
Majlis Sidang Skripsi pada tanggal 2 Mei 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Selly Candra Ayu, M.Si</u> NIP.199402172023212040		19 Mei 2025
Ketua Penguji <u>Novia Solichah, M.Psi.</u> NIP.199406162019082001		10 Mei 2025
Penguji Utama <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si</u> NIP.197311271999031003		20 Mei 2025

Disahkan oleh,



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS I

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

**EFEKTIVITAS CERITA *ALTERNATIVE UNIVERSE (AU)* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MASA DEWASA AWAL**

Yang ditulis oleh:

Nama : Andini Oktavia Nitasari

NIM : 200401110185

Program : Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang,
Dosen Pembimbing 1,



Selly Candra Ayu, M.Si.

NIP. 199402172023212040

NOTA DINAS II

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

EFEKTIVITAS CERITA *ALTERNATIVE UNIVERSE (AU)* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MASA DEWASA AWAL

Yang ditulis oleh:

Nama : Andini Oktavia Nitasari

NIM : 200401110185

Program : Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Malang,
Dosen Pembimbing 2,



Novia Solichah, M.Psi.

NIP. 199406162019082001

SURAT PERNYATAAN

Lembar Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andini Oktavia Nitasari

NIM : 200401110185

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **EFEKTIVITAS CERITA ALTERNATIVE UNIVERSE (AU) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MASA DEWASA AWAL**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawa dosen pembimbing dan pihak fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 17 Maret 2025

Penulis



Andini Oktavia Nitasari

NIM. 200401110185

MOTTO

“Allah tidak akan mengkhianati usaha hamba-Nya”

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

Don't be so hard on yourself, it's your first time living.

(Cheers to Youth – SEVENTEEN)

No matter where we are, the best is yet to come

(Yet to Come – BTS)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang tak luput dari dukungan, motivasi, dan semangat dari orang-orang terdekat penulis. Dengan itu skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Orang tua saya, Bapak Munawar kolil dan Ibu Martimah yang selalu memberikan dukungan dan do'a yang tak pernah henti untuk kemudahan hidup anak-anaknya.
2. Kakak saya, Laila Citra Mawarsari, S.Pd. yang selalu memberikan dukungan dan mendorong saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada keponakan saya, Fatharian Elcakra Briantara yang selalu menghibur saya selama pengerjaan skripsi.
4. Dosen pembimbing saya, Ibu Selly Candra Ayu, M.Si dan Ibu Novia Solichah, M.Psi yang senantiasa membimbing dan mengarahkan selama pengerjaan skripsi ini.
5. Kepada Sahabat saya, Aghitsna Naufina Mawaddah, S.Pd. yang selalu setia mendengarkan keluh kesah dan memberikan dukungan selama ini.
6. Kepada Kim Taehyung dan Kim Mingyu yang selalu hadir melalui karyanya menjadi pelipur lara di tengah proses yang penuh tekanan.
7. Keluarga besar saya, yang senantiasa memberikan doa untuk pengerjaan skripsi ini.
8. Seluruh teman angkatan 2020 jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
9. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini, yang identitasnya tidak bisa saya tulis satu-persatu.
10. Kepada diri saya sendiri, yang telah menyelesaikan apa yang dimulai dan mampu bertahan untuk hidup sampai saat ini.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya. Peneliti berhasil menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Efektivitas *Alternative Universe* (AU) Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Masa Dewasa Awal”. Sholawat serta salam senantiasa peneliti limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafaatnya di hari akhir,

Penyusunan penelitian ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Psikologi. Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang terlibat dan memberikan dukungan di dalamnya, maka dari itu peneliti sampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Sekretaris Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku dosen wali akademik yang selalu memberikan informasi, masukan, pengarahan selama proses perkuliahan selama ini.
5. Selly Candra Ayu, M.Si dan Novia Solichah, M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, pengetahuan, dan motivasi selama pengerjaan skripsi.
6. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan informasi, bimbingan dan juga bekal pengetahuan selama kegiatan perkuliahan.
7. Keluarga, sahabat, dan orang terdekat peneliti terima kasih atas waktunya, cerita, pengalaman, kenangan, bantuan dan lainnya yang tidak sempat disebutkan selama ini.
8. Diri peneliti, yang mau berjuang melanjutkan hidupnya sampai saat ini.
9. Pengikut dan pembaca cerita *Alternative Universe* ciptaan saya yang senantiasa memberikan semangat peneliti untuk melanjutkan penelitian sampai selesai.
10. BTS dan SEVENTEEN yang selalu menghibur, menginspirasi, dan memotivasi penulis melalui karya-karyanya sebagai penyemangat tidak langsung selama proses penyusunan skripsi ini.

11. Semua pihak yang terlibat yang telah memberikan support, motivasi, kontribusi dan semua bantuan lainnya selama pengerjaan penelitian.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan, dalam bentuk pemikiran, tenaga, dan waktu akan dibalas dengan segala hal mengenai kesehatan, kenikmatan iman dan rezeki kepada semua pihak yang telah terlibat dalam proses penyelesaian pendidikan ini. Penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat ini, masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat positif, dengan tujuan untuk memperbaiki tugas akhir penelitian yang dilakukan.

Malang, 19 Maret 2025

Peneliti,



Andini Oktavia Nitasari

NIM. 200401110185

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
المخلص	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II.....	15
KAJIAN TEORI	15
A. Stres.....	15
B. Stres menurut Islam.....	17
C. Tingkat Stres	18
D. Penyebab Stres	19
E. Faktor Stres	20
F. Aspek Stres	21
G. Alternative Universe	22
H. Dewasa Awal	25
I. Kerangka konseptual.....	29
J. Hipotesis.....	29

BAB III	30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Tipe Penelitian	30
B. Desain Penelitian.....	31
C. Identifikasi.....	32
D. Definisi Operasional.....	32
E. Subjek penelitian.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Teknik analisis data.....	36
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian	41
B. Hasil Penelitian	41
C. Analisis Data Penelitian	44
D. Pembahasan.....	50
E. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V.....	54
PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain penelitian Eksperimen	30
Tabel 2. Sampel Penelitian	33
Tabel 3. Blueprint Perceived Stress Scale (PSS)	35
Tabel 4. Penafsiran Indeks reliabilitas	37
Tabel 5. Indikator penilaian rumus cohen's d	40
Tabel 6. data hasil pre-test dan post-test	42
Tabel 7. Hasil rating genre cerita	43
Tabel 8. Data Hasil Uji Coba Instrumen	44
Tabel 9. Hasil uji validitas instrumen.....	45
Tabel 10. Hasil uji reliabilitas instrumen	46
Tabel 11. Hasil uji normalitas	46
Tabel 12. Data hasil uji homogenitas	47
Tabel 13. Hasil Uji T	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Presentase stress menurut generasi	5
Gambar 2. Diagram survei	6
Gambar 3. Kerangka Konseptual	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Penelitian	62
Lampiran 2 Instrumen Alat Ukur	112
Lampiran 3 Validasi Modul.....	114
Lampiran 4 Penilaian Relevansi Instrumen Alat Ukur	120
Lampiran 5 Daftar Nama Subjek	129
Lampiran 6 Persebaran kuesioner	130
Lampiran 7 Intervensi Subjek	131
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas.....	134
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas	135
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas	136
Lampiran 11 Hasil Uji Homogenitas	137
Lampiran 12 Hasil Uji T	138

ABSTRAK

Andini Oktavia Nitasari. NIM 200401110185. Psikologi. 2025. Efektivitas Cerita *Alternative Universe (AU)* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Masa Dewasa Awal. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Selly Candra Ayu, M.Si, Novia Solichah, M.Psi

Kata Kunci: Stres, *Alternative Universe*, Dewasa awal.

Stres merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh individu di masa dewasa awal akibat berbagai tuntutan yang ada dalam kehidupan. Salah satu coping stress yang semakin populer dikalangan anak muda adalah membaca cerita *Alternative Universe (AU)*, yaitu cerita fiksi yang menghadirkan tokoh dengan latar dan karakter yang berbeda dengan apa yang ada di dunia nyata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas cerita *Alternative Universe (AU)* dalam menurunkan tingkat stres pada individu di masa dewasa awal.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 60 orang dewasa awal yang mengalami stres dengan tingkat sedang hingga tinggi, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (30 orang) yang diberikan intervensi berupa pembacaan cerita *alternative Universe (AU)* melalui media sosial TikTok selama satu bulan, serta kelompok kontrol (30 orang) yang tidak menerima intervensi. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)* sebelum dan sesudah intervensi, dan analisis data dilakukan menggunakan uji-t independen.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan stres yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah membaca cerita *Alternative Universe (AU)* yaitu dengan ($t = 8.535$, $p = 0.000$), dan nilai *effect size* 0.54, yang menunjukkan dampak cukup (*medium size*). Temuan ini mengindikasikan bahwa membaca cerita *Alternative Universe (AU)* dapat menjadi salah satu strategi *coping* yang efektif dalam mengelola dan menurunkan tingkat stres pada individu di masa dewasa awal.

ABSTRACT

Andini Oktavia Nitasari. NIM 200401110185. Psychology. 2025. The Effectiveness of Alternative Universe (AU) Stories in Reducing Stress Levels in Early Adulthood. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisors: Selly Candra Ayu, M.Si, Novia Solichah, M.Psi

Keywords: Stress, Alternative Universe, Early Adulthood

Stress is a psychological condition commonly experienced by individuals in early adulthood due to various life demands. One of the increasingly popular stress coping mechanisms among young people is reading Alternative Universe (AU) stories, which are fictional narratives that present characters with different settings and personalities from those in the real world. This study aims to examine the effectiveness of Alternative Universe (AU) stories in reducing stress levels in individuals during early adulthood.

This study employed an experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 60 early adults experiencing moderate to high levels of stress, divided into an experimental group (30 participants) who received an intervention in the form of reading Alternative Universe (AU) stories via the social media platform TikTok for one month, and a control group (30 participants) who did not receive any intervention. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) before and after the intervention, and data analysis was conducted using an independent t-test.

The results of the study showed a significant decrease in stress levels in the experimental group after reading Alternative Universe (AU) stories, with a t-value of 8.535 and a p-value of 0.000. The effect size was 0.54, indicating a moderate effect. These findings suggest that reading Alternative Universe (AU) stories can be an effective coping strategy for managing and reducing stress levels in individuals during early adulthood.

المخلص

أنديني أكتافيا نيتاساري. الرقم الجامعي: 200401110185. علم النفس. 2025. فعالية قصص الكون البديل (Alternative Universe - AU) في خفض مستوى التوتر لدى الأفراد في مرحلة البلوغ المبكر. قسم علم النفس، كلية علم النفس، الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانغ.

المشرفان: سيلي شاندرأيو، ماجستير في العلوم، نوفيا صوليحة، ماجستير في علم النفس.
الكلمات المفتاحية: التوتر، الكون البديل، البلوغ المبكر.

يُعتبر التوتر حالة نفسية شائعة يعاني منها الأفراد في مرحلة البلوغ المبكر نتيجةً لمتطلبات الحياة المختلفة. ومن بين استراتيجيات التكيف مع التوتر التي أصبحت شائعة بين الشباب، هي قراءة قصص "الكون البديل" (AU)، وهي قصص خيالية تُقدّم شخصيات في سياقات وصفات مختلفة عن الواقع. يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية قراءة قصص الكون البديل (AU) في خفض مستوى التوتر لدى الأفراد في مرحلة البلوغ المبكر.

استخدم هذا البحث المنهج التجريبي بتصميم الاختبار القبلي والبعدي مع مجموعة ضابطة. تألفت العينة من 60 شابًا وشابة يعانون من مستويات توتر متوسطة إلى عالية، قُسموا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (30 شخصًا) تلقوا تدخلًا يتمثل في قراءة قصص الكون البديل (AU) عبر منصة TikTok لمدة شهر، ومجموعة ضابطة (30 شخصًا) لم تتلق أي تدخل. تم قياس مستوى التوتر باستخدام مقياس إدراك التوتر (PSS-10) قبل وبعد التدخل، وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار T للعينات المستقلة.

أظهرت نتائج البحث وجود انخفاض معنوي في مستوى التوتر لدى المجموعة التجريبية بعد قراءة قصص الكون البديل (AU)، حيث كانت قيمة $t = 8.535$ ، $p = 0.000$ ، وبحجم تأثير قدره 0.54، مما يشير إلى تأثير متوسط. وتشير هذه النتائج إلى أن قراءة قصص الكون البديل (AU) يمكن أن تكون استراتيجية فعالة في التكيف مع التوتر وإدارته لدى الأفراد في مرحلة البلوغ المبكر.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modern seperti saat ini perubahan berjalan begitu cepat karena pengaruh kemajuan perkembangan zaman. Manusia menghadapi masalah yang semakin beragam akibat hal tersebut. Berbagai macam masalah muncul mulai dari sosial, emosional, dan lingkungan yang kerap menyebabkan tuntutan untuk diri sendiri (Ernawam, 2017). Seiring dengan berjalannya harapan yang diinginkan oleh manusia terkadang memunculkan rasa ketidakmampuan untuk memenuhi harapan tersebut. Rasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan harapan tersebut membuat seseorang cenderung merasa stres. Beberapa faktor umum yang menyebabkan stres adalah masalah pekerjaan, ujian sekolah, masalah rumah tangga, kurang tidur, dan masih banyak yang lain (Musradinur, 2016).

Menurut Kementerian Riset dan Teknologi sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stres, dengan kategori sebesar 0,8% mengalami stres berat dan sebesar 34,5% mengalami stres ringan (Fatin et al., 2023). Dalam banyak kasus seperti perceraian, kehilangan pekerjaan, tuntutan berlebih di sekolah atau tempat kerja, pengalaman traumatis, dan masalah sosial dapat menyebabkan stres. Stres disebabkan oleh perasaan tidak mampu memenuhi harapan diri sendiri atau orang lain. Stres merupakan reaksi dari seseorang terhadap perubahan keadaan atau kondisi yang mengancam. Stres pada diri seseorang cenderung meningkat apabila tidak mampu mengatasi situasi yang kurang menyenangkan dan kurang menguntungkan bagi individu. Beban stres yang terlalu banyak yang menumpuk dan tidak ditangani pada diri individu akan menjadi peluang munculnya depresi bahkan bunuh diri (Mandias, 2022).

Persentase depresi di Indonesia sebesar 6,2% dengan kecenderungan menyakiti diri sendiri (*selfharm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi. Menurut ahli 4,2% siswa di Indonesia pernah mengalami pikiran untuk bunuh diri. Dikalangan

mahasiswa angka ini meningkat menjadi 6,9% yang menunjukkan niat untuk melakukan bunuh diri, sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini disebabkan oleh stres yang meningkat dan depresi yang dialami oleh individu (Rachmawati, 2020).

Semua individu pasti mengalami stres karena gaya hidup di era modern seperti saat ini. Stres adalah reaksi yang tidak diinginkan dari diri seseorang terhadap suatu tekanan atau tuntutan di dalam hidupnya. Stres juga dapat muncul dari berbagai situasi yang mungkin saja dialami oleh seorang individu di dalam hidupnya seperti ketika merasa kurang puas dengan hasil belajar, merasa tidak mampu mengerjakan sesuatu, memiliki masalah dengan keluarga, dan berbagai situasi lain yang menimbulkan masalah (Nur & Mugi, 2021).

Stress dapat didefinisikan sebagai reaksi tubuh dan pikiran terhadap situasi atau kejadian yang dianggap mengancam atau menantang dalam lingkungan individu. Ketika seseorang mengalami situasi semacam itu, maka akan muncul rangsangan yang memicu respon emosional berdasarkan pengalaman dan persepsi individu. Stres ini dapat memengaruhi kondisi fisik, psikis, dan perilaku sehari-hari pada individu (Cohen et al., 1983).

Cohen et al., (1983) mengidentifikasi tiga aspek utama dalam pengukuran stres yaitu perasaan tidak mampu mengendalikan (uncontrollable), memprediksi kehidupan (unpredictable) dan beban hidup yang berlebihan (overload). Kemudian dalam teori perkembangannya, Cohen dan Williamson (dalam Liu et al., 2020) menyederhanakan menjadi dua kategori yaitu *perceived helplessness* atau *perceived distress* dan *perceived self-efficacy* atau *perceived coping*.

Perceived helplessness atau *perceived coping* adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi suatu masalah. Biasanya ditandai dengan rasa cemas, marah, dan ketidakpercayaan dengan kemampuan diri. Individu merasa terjebak dalam situasi yang tidak bisa mereka kendalikan. Sedangkan *perceived self-efficacy* atau *perceived coping* adalah keyakinan seseorang bahwa mereka bisa mengatasi masalah sedang dihadapi. Individu percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki

untuk mengelola stres, menghadapi tantangan, dan tetap optimis dengan keadaan. Orang yang memiliki perasaan mampu cenderung lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup (Giyati & Whibowo, 2023).

Kondisi stres dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang sudah tidak dapat dikontrol. Terdapat faktor internal dan eksternal dalam penyebab stres. Pada faktor internal dapat berupa konflik pribadi dan kondisi fisik atau psikis yang kurang baik sehingga memunculkan stres. Sebaliknya dengan faktor eksternal terdapat pengaruh dari lingkungan individu seperti keluarga yang kurang harmonis masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat yang kurang mendukung (Seto et al., 2020).

Tingkat stres di dunia tergolong tinggi, lebih dari 350 juta orang diseluruh dunia mengalami stres dalam kehidupannya. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris menunjukkan bahwa sekitar 487.000 orang dalam usia produktif mengalami stres selama periode 2013-2014. Data menunjukkan bahwa tingkat stres yang terjadi lebih tinggi pada wanita dengan presentase sebanyak 54,62% daripada pria dengan presentase 45,38% (Ambarwati et al., 2019).

Komnas Perempuan (2023) melaporkan pada periode Januari hingga Juni 2023, POLRI mencatat 663 kasus bunuh diri di Indonesia. Kasus ini menunjukkan peningkatan sebesar 36,4% dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun 2021 dengan 486 kasus bunuh diri. Peningkatan kasus bunuh diri sebagian besar dipicu oleh gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh berbagai masalah yang menyebabkan seseorang mengalami stres hingga merasa depresi dan bunuh diri. Masalah yang dihadapi berupa kekerasan berbasis gender, perundungan, kekerasan siber dengan berbagai modus, penyakit kronis, tekanan ekonomi, dan lain sebagainya (Ginting et al., 2022).

Stres lebih banyak dialami oleh generasi muda yang mulai masuk pada usia dewasa awal. Usia dewasa awal mulai dari 18 tahun sampai 24 tahun. Menurut Santrock (2011) dewasa awal berada pada rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun. Masa dewasa awal merupakan istilah untuk

menyebut masa transisi dari remaja ke dewasa. Ketidakseimbangan kehidupan mereka saat mengalami transisi dari remaja ke usia dewasa dapat meningkatkan stres dan kecemasan pada diri seseorang.

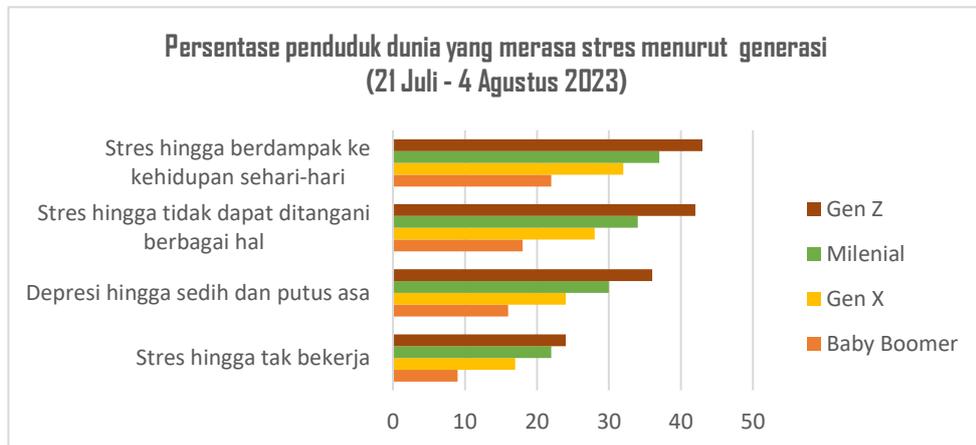
Dilansir dari DataIndonesia.id (2022) berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Ipsos pada periode 21 Juli – 4 Agustus 2023 dengan 23.274 responden di 31 negara menunjukkan bahwa generasi Z lebih banyak mengalami stres daripada generasi sebelumnya. Bahkan tidak sedikit dari generasi Z yang mengalami stres hingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Secara rinci angka persentasi generasi Z selalu berada diatas generasi sebelumnya (Mustajab, 2023).

Terdapat 43% generasi Z yang merasa stres hingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Persentase ini lebih unggul daripada generasi Milenial yang mendapatkan angka sebanyak 37%. Sedangkan generasi X mendapatkan 32% dan generasi Baby Boomer hanya 22% dari keseluruhan responden. Generasi Z juga mendapatkan angka 42% merasa stres hingga tidak mampu menangani berbagai hal. Berbeda dengan generasi Milenial mendapatkan angka sebanyak 34%, generasi X 28%, dan generasi Baby Boomer hanya 18% yang mengalami stres hingga tidak bisa menangani berbagai hal (Mustajab, 2023).

Lebih lanjut lagi terdapat 36% responden dari generasi Z yang merasa depresi hingga sedih dan putus asa. Untuk generasi Milenial mendapatkan 30%, generasi X mendapatkan 24% dan persentase paling kecil didapatkan oleh generasi Baby Boomer yaitu sebanyak 16% saja. Dalam data tersebut juga terdapat 24% generasi Z yang merasa stres hingga tidak dapat bekerja dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Generasi Milenial mendapatkan angka 22%, generasi X 17% dan persentase paling kecil 9% yang didapatkan oleh generasi Baby Boomers (Mustajab, 2023).

Mengutip dari laman resmi Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, terdapat penggolongan generasi. Pertama Generasi Baby Boomers yang lahir pada tahun 1946 – 1964, selanjutnya terdapat generasi X yang lahir pada tahun 1965 – 1980, kemudia disusul generasi Milenial yang lahir tahun 1981 – 1996, dan yang terakhir generasi Z mencakup individu yang lahir

pada tahun 1997 hingga 2012 (Yeptro, 2024). Generasi Z dimulai setelah generasi Milenial, sehingga memungkinkan adanya pergeseran karakteristik dan pengalaman antara kelompok tersebut. (Kadir, 2022).



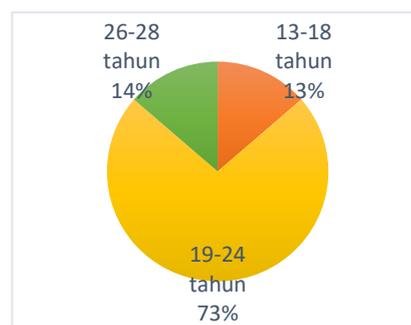
Gambar 1. Presentase stress menurut generasi

Usia dewasa awal saat ini masuk pada kategori generasi Z. Pada persentase diatas meskipun menunjukkan sedikit perbedaan, generasi Z menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada generasi Milenial (Hamid & Taslim, 2024). Hal ini menunjukkan mereka berada ditahap dewasa awal serta memungkinkan generasi Z menghadapi masalah yang lebih besar atau berbeda yang berkontribusi terhadap tingkat stres dan kecemasan yang mereka alami. Pada beberapa data diatas juga dapat disimpulkan bahwa banyak masyarakat yang mengalami stres dan di dominasi oleh jenis kelamin perempuan (Widi, 2022).

Generasi Z dikatakan lebih rentan terhadap stres karena tumbuh dan berkembang bersama teknologi di era digital. Hal ini membuat generasi Z makin banyak mengalami tuntutan karena dapat mengakses informasi dengan cepat dan membuat mereka semakin stres. Banyak tuntutan yang mereka bebankan kepada diri sendiri ketika melihat informasi di sosial media. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Alva Research Center, menilai bahwa generasi Z lebih banyak merasa stres dan cemas dibanding kelompok generasi yang lebih tua. (Hamid & Taslim, 2024)

Stres salah satu masalah yang kerap terjadi di kehidupan manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang saat ini dialami oleh individu adalah bagian dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Baik hal itu ada di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun keadaan stres tetap dialami oleh seseorang. Stres juga dapat menyerang siapapun mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Artinya, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun seseorang berada (Lumban Gaol, 2016).

Dilansir dari website Unicef Indonesia (2022) pengalaman dalam menghadapi stres antara anak-anak dan orang dewasa pasti berbeda. Di kalangan orang dewasa penyebab stres yang sangat umum adalah stres terkait pekerjaan, sedangkan bagi anak-anak stres dapat terjadi ketika mereka tidak mampu menghadapi situasi yang mengandung ancaman, situasi yang sulit, dan situasi yang menyakitkan. Sejalan dengan survei yang dilakukan oleh peneliti dengan media online selama tiga hari pada tanggal 5 – 7 Maret 2024 bahwa dari 43 responden dengan usia 13 tahun hingga 28 tahun, terdapat lebih dari 50% responden yang mengaku stres dan butuh hiburan untuk mengatasi masalah-masalah di kehidupan mereka dengan didominasi oleh responden rentang usia 19 tahun hingga 24 tahun.



Gambar 2. Diagram survei

Ada banyak faktor yang menyebabkan stres dalam kehidupan manusia, baik itu faktor yang berpengaruh besar atau kecil. Terkadang di beberapa situasi individu merasa sangat terbebani dan tidak mampu dalam

mengatasi masalah-masalahnya. Alasan yang dipaparkan oleh individu dalam survei diatas bermacam-macam mulai dari tugas sekolah yang sulit hingga masalah yang terjadi di dunia kerja. Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang dipaparkan oleh responden. Faktor internal merupakan penyebab stres yang muncul dari dalam diri individu seperti pikirannya yang lelah dan suasana hati yang buruk, sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu seperti tugas sekolah atau kuliah yang menumpuk dan masalah pekerjaan. Sehingga responden membutuhkan pelarian dari masalah yang ia hadapi saat itu (Kristanti & Rachmawati, 2021).

Stres yang menumpuk menyebabkan individu mengalami fase yang kelam sehingga dapat menjadi peluang munculnya depresi. Depresi merupakan masalah yang cukup serius, WHO menyatakan bahwa urutan ke 4 penyakit di dunia adalah depresi. Depresi yang berkelanjutan yang tidak diatasi akan menyebabkan seseorang memiliki ide bunuh diri. Bunuh diri menjadi salah satu isu kesehatan yang serius hingga saat ini. Menurut WHO tahun 2019 sejumlah 800.000 orang di dunia meninggal akibat bunuh diri. Depresi dan bunuh diri mendapatkan angka tertinggi pada usia muda seperti remaja dan sebanyak 55% orang yang mengalami depresi memiliki ide bunuh diri. Sehingga stres tidak boleh dipandang sebelah mata dan harus segera ditangani sebelum menjadi penyakit serius (Frijanto, 2022).

Masing-masing individu menggunakan cara berbeda mereka untuk mengatasi stres. Ada yang mencoba menjauh dari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan dan ada juga yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Reaksi seseorang ketika mereka sedang mengalami tekanan psikologis yang disebabkan oleh tanggung jawab yang mereka hadapi disebut dengan *coping* (Pambudhi et al., 2022). Proses pemulihan individu dari stres yang berupa reaksi fisik atau psikis yang kurang nyaman atau tertekan disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* adalah suatu langkah pemulihan dari pengaruh stres yang terjadi pada fisik atau psikis seperti perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan dalam situasi yang sedang dihadapi. *Coping stress* melibatkan

strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola situasi yang penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan individu. Strategi *coping stress* ini merupakan upaya untuk beradaptasi dengan masalah psikologis dengan tujuan mengurangi atau meminimalkan kejadian atau keadaan yang menimbulkan tekanan (Andriyani, 2019).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan menjadi dua cara seseorang melakukan *coping stress* yaitu strategi coping berupa *problem focused coping* yang berfokus untuk menyelesaikan masalah dan *emotional focused coping* yang lebih berfokus pada respon emosional yang diberikan ketika mengalami tekanan (Pambudhi et al., 2022). Dilansir dari website BNN Kota Malang *problem focused stress* adalah strategi pengendalian stres yang fokus pada penyelesaian masalah. Tujuan strategi ini untuk mengurangi stres dan depresi dengan memperoleh kemampuan dan keterampilan baru untuk mengatasi suasana yang menekan. Seseorang yang fokus menggunakan *problem focused coping* cenderung menggunakan strategi kognitif secara langsung, seperti mencari informasi dan menyelesaikan masalah untuk mengubah situasi yang membuat tertekan (Chezary et al., 2021). Sedangkan *emotional focused coping* merupakan strategi coping yang berfokus pada pengendalian respon emosional terhadap situasi yang menekan. Strategi ini bersifat defensif karena individu merespon stres secara emosional dengan mencari dukungan sosial (Darwati, 2022).

Mekanisme coping yang dilakukan dalam menangani stres terdapat dua jenis yaitu adaptif dan maladaptif (Stallman et al., 2021). Mekanisme coping adaptif adalah respon positif yang muncul ketika seseorang menghadapi stress sehingga individu dapat mencapai keadaan seimbang dan memperkuat mental dan fisiknya. Sedangkan mekanisme coping maladaptif adalah respon negatif yang muncul dan dapat membahayakan keadaan fisik dan psikis bagi individu (Bunga & Komara, 2021). Contoh dari coping adaptif seperti meditasi, olahraga, *journaling*, berbincang, membaca, relaksasi tubuh dengan aromaterapi, dan lain-lain. Sedangkan contoh dari coping maladaptif meliputi minum alkohol, menggunakan narkoba, menyakiti diri sendiri, mengisolasi diri bahkan hingga bunuh diri.

Hampir semua orang di dunia modern seperti sekarang memiliki *smartphone* yang memungkinkan mereka dengan mudah mengakses apapun. Salah satu keuntungan memiliki *smartphone* adalah kemampuan untuk mengakses dunia maya dengan cepat dan mudah untuk meredakan stres mereka dari kesibukan dan masalah yang ada di dunia nyata. Media sosial semakin populer di kalangan masyarakat modern, terutama para generasi muda. Salah satu *coping stress* yang bersifat adaptif adalah membaca bacaan. Dalam hal ini, kita dapat mengatakan bahwa *smartphone* lebih menarik daripada buku. Membaca bacaan digital merupakan salah satu opsi untuk meredakan stres. Dengan membaca seorang individu dapat menjumpai hal baru yang tidak mereka temukan di dunia nyata. Seseorang yang memiliki minat membaca dapat membuka jendela baru untuk melihat dunia yang lebih luas lagi (Anggraini, 2020).

Salah satu bacaan yang sedang ramai disukai oleh para pengguna media sosial sebagai pelarian stres adalah *Alternative Universe* atau yang biasa dikenal dengan sebutan AU. *Alternative Universe* adalah salah satu cerita fiksi yang memberikan kesempatan bagi pembaca merefleksikan karakter tokoh pada dimensi yang berbeda. Dalam kesempatan ini memberikan bagi pembaca untuk menyampaikan emosi dan imajinasi mereka melalui cerita yang mereka baca atau tulis (Khairunnisa, 2024). Sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti, beberapa hasil survei menunjukkan alasan mereka membaca *Alternative Universe* sebagai pelarian dari kehidupan nyata.

Responden R (20 tahun) menyatakan "Saya suka membaca cerita seru yang relate juga dengan kehidupan". Responden A (21 tahun) menambahkan "buat hiburan aja sii kadang nyari cerita yg sedih² krn mau nangis hahaha". Selain itu responden A (22 tahun) mengatakan "Untuk mengisi waktu kosong, sebagai hiburan juga". Sementara itu responden P (24 tahun) berpendapat " karena saya merasa stress dengan banyaknya pekerjaan serta beberapa masalah yg sedang saya hadapi". Terakhir, responden R (22 tahun) mengatakan " Mengisi waktu bosan saya, atau ketika suntuk dan stres saat mengerjakan tugas, pelariannya ada di au" (survei, 5 Maret 2024).

Berdasarkan tanggapan para responden diatas, menurut kesimpulan peneliti individu mengurangi stres mereka dengan membaca cerita

Alternative Universe. Mereka menyebutkan bahwa membaca cerita tersebut untuk mencari hiburan dan untuk mengurangi stres di dunia nyata yang sedang mereka hadapi. Beberapa dari mereka membaca cerita *Alternative Universe* untuk mengisi waktu senggang karena bosan dan hobi membaca. Secara keseluruhan cerita fiksi ini berfungsi sebagai alat hiburan dan *coping* yang efektif bagi individu yang mengalami tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Wijayanti, 2021).

Alternative Universe (AU) adalah kisah fiksi yang memiliki dimensi yang berbeda dengan apa yang ada di dunia nyata. Karakter tokohnya dibuat sangat berbeda dengan identitas aslinya. Misalnya jika karakter yang digunakan adalah seorang penyanyi atau idola yang terkenal di dunia nyata, maka dalam cerita *Alternative Universe* orang tersebut akan memiliki karakter yang jauh berbeda dari segi nama, latar belakang, dan identitas yang sesuai dengan jalan cerita yang dibuat oleh penulis *Alternative Universe*. Cerita *Alternative Universe* sendiri umumnya merupakan sebuah karya dari para penggemar yang menggunakan idola atau tokoh kesukaan mereka sebagai visualisasi atau gambaran yang dituangkan dalam cerita tersebut (Febriyanti & Ekomila, 2022).

Alternative Universe adalah cerita fiksi dengan alur cerita dan tokoh pemeran. Latar belakang dunia paralelnya dibuat senatural mungkin agar pembaca dapat merasakan emosi yang ingin disampaikan penulis. Berbagai genre dimasukkan ke dalam cerita ini, termasuk thriller, romance, komedi, fluffy, dan genre ringan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari (Jayanti et al., 2024).

Dilansir dari Halodoc sebuah studi dari Universitas Sussex menyatakan bahwa membaca bacaan dapat mengurangi tingkat stres sebanyak 68%. Persentase yang dihasilkan lebih tinggi daripada aktivitas mendengarkan musik, minum teh, atau jalan-jalan santai. Studi tersebut menyatakan bahwa saat membaca sebuah bacaan dan meresapi alur didalamnya akan membuat otot lebih tenang dan detak jantung lebih lambat. Sehingga individu dapat merelaksasikan pikiran dengan memasuki dunia

fantasi sejenak untuk meredakan stres yang dialami di dunia nyata (Fadli, 2020).

Pada website *magdalene.co* juga memaparkan pendapat bahwa kegiatan self-healing yang paling murah hanya dengan kuota internet adalah membaca *Alternative Universe* di media sosial. Penulis menyediakan karya secara gratis agar para pembaca bisa menikmati karyanya dengan berbagai pilihan cerita. Dalam cerita yang ditulis pembaca bisa meluapkan emosi dan tidak jarang membuat suasana hati menjadi lebih baik, Misalnya ketika membaca cerita bergenre sedih para pembaca akan menangis sejadi-jadinya dan sebaliknya, ketika membaca genre romantis maka pembaca akan merasa bahagia. *Alternative Universe* juga dapat dibaca dimanapun dan kapanpun jika ada waktu luang atau sedang butuh hiburan. Pembaca tidak perlu bingung mencari tempat atau momen khusus untuk melepas stres karena membaca *Alternative Universe* bisa menjadi pilihan pertama untuk murunkan stres (Floreta V.D, 2021).

Dalam penelitian terdahulu yang berjudul "Membangun Pemahaman Bacaan Mahasiswa melalui Aktivitas Pascabaca", Pujastuti, Damaianti, dan Syihabuddin menemukan bahwa bacaan fiksi termasuk *Alternative Universe* lebih disukai oleh mahasiswa yang di dominasi usia dewasa awal dan menjadi tren (Pujiastuti et al., 2022). Cerita tentang idola yang dibawakan memungkinkan untuk para penggemar ikut terlibat didalamnya dan hal tersebut dapat menjadi salah satu pelarian dari ketegangan pikiran di dunia nyata (Maimun & Rachmani, 2022).

Disebutkan juga dalam penelitian terdahulu berjudul "Alternative Universe (AU) sebagai Saluran Koneksi Emosional dalam Budaya K-pop" yang disusun oleh Khairunnisa (2024) bahwa cerita *Alternative Universe* tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk meredakan stres dan membangun keterikatan emosional dengan larakter atau alur cerita yang disajikan (Khairunnisa, 2024).

Dalam artikel jurnal penelitian berjudul "*The Relationship Between Empathy and Reading Fiction: Separate Roles for Cognitive and Affective Components.*" pada tahun 2014 memberikan kesimpulan bahwa membaca

fiksi dapat meningkatkan empati kognitif dan afektif. Hal ini juga memiliki keterkaitan dengan penurunan stres. Empati akan terasah melalui pengalaman membaca fiksi yang memudahkan pengelolaan hubungan dan mengurangi konflik di dunia nyata. Sehingga dapat membantu menciptakan interaksi positif dan mengurangi stres secara keseluruhan (Stansfield & Bunce, 2014).

Penelitian ini dianggap penting melihat data di lapangan yang menunjukkan persentase angka stres yang begitu tinggi dan jika tidak diatasi dapat menyebabkan depresi dan bunuh diri. Hal ini dikarenakan stres adalah keluhan psikologis yang paling nyata dan sering dialami oleh individu di masa dewasa awal. Hal ini dikarenakan stres bukan hanya respons terhadap situasi tertentu, tetapi juga refleksi dari ketidakseimbangan antara individu dan lingkungannya, baik secara fisik maupun sosial.

Penelitian ini lebih memilih untuk berfokus pada aspek stres daripada menggunakan pendekatan psikologi positif. Pendekatan psikologi positif memang penting, namun cenderung menitikberatkan pada penguatan komponen psikologis positif jangka panjang (Yudhawati, 2018). Sementara penelitian ini berorientasi pada pengurangan stres secara langsung dan aplikatif melalui intervensi ringan berbasis cerita fiksi. Dalam hal ini individu membutuhkan pemulihan dari stres yang dihadapi salah satunya dengan membaca cerita *Alternative Universe*. *Alternative Universe* merupakan fenomena yang tergolong baru. *Alternative Universe* adalah cerita fiksi dengan alur cerita dan tokoh pemeran. Latar belakang dunia paralelnya dibuat senatural mungkin agar pembaca dapat merasakan emosi yang ingin disampaikan penulis. *Alternative Universe* juga dapat dibaca dimanapun dan kapanpun jika ada waktu luang atau sedang butuh hiburan. Pembaca tidak perlu bingung mencari tempat atau momen khusus untuk melepas stres dan meredakan ketegangan otot yang sedang dialami. Maka dengan ini diperlukan kajian yang lebih dalam mengenai efektivitas cerita *Alternative Universe* untuk memberikan pemahaman lebih bagi individu khususnya para pembaca untuk lebih mengenal *Alternative Universe* dan dampak positifnya bagi penurunan tingkat stres. Pembaharuan yang

dilakukan oleh peneliti dari penelitian sebelumnya lebih berfokus pada penurunan tingkat stres pada masa dewasa awal, metode penelitian, dan lokasi penelitian. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Efektivitas Cerita *Alternative Universe* (AU) terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja"**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres pembaca *Alternative Universe* pada masa dewasa awal?
2. Bagaimana efektivitas cerita *Alternative Universe* pada penurunan tingkat stres pada masa dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat stres pada pembaca *Alternative Universe* pada masa dewasa awal.
2. Mengetahui efektivitas cerita *Alternative Universe* pada penurunan tingkat stres pada masa dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan ataupun referensi untuk penelitian selanjutnya yang memiliki permasalahan yang sama. Serta penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi pada bidang ilmu Psikologi. Penelitian ini diharapkan dapat menunjang informasi terkait pengaruh minat baca pada cerita *Alternative Universe* terhadap tingkat penurunan stres. Sehingga di masa depan akan banyak memunculkan penelitian yang senantiasa diperbarui dan berguna bagi generasi yang akan datang.

2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membantu orang lain agar dapat melepaskan

stresnya melalui cerita *Alternative Universe*. Cerita *Alternative Universe* juga dapat berperan sebagai alat untuk mengelola emosi negatif, membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi tantangan emosional dalam kehidupan dan untuk meningkatkan minat baca masyarakat sebagai sarana yang bermanfaat.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres

Stres adalah masalah yang sering terjadi di kehidupan manusia. Dalam ilmu psikologi, stres ialah kondisi di mana seseorang mengalami perasaan tertekan dan ketegangan mental (Nur & Mugi, 2021). Stres dapat didefinisikan sebagai reaksi tubuh dan pikiran terhadap situasi atau kejadian yang dianggap mengancam atau menantang dalam lingkungan individu. Ketika seseorang mengalami situasi semacam itu, maka akan muncul rangsangan yang memicu respons emosional berdasarkan pengalaman dan persepsi individu. Stres ini dapat memengaruhi kondisi fisik, psikis, dan perilaku sehari-hari pada individu (Cohen et al., 1983). Stres adalah kondisi seseorang merasa dituntut untuk melakukan usaha lebih sehingga menyebabkan kekhawatiran bahwa mereka tidak dapat mengerjakan tugas tersebut dengan baik (Thania et al., 2021).

Stres adalah keadaan di mana seseorang merasa sangat kesulitan atau mengalami penderitaan (Alfriandi et al., 2024). Menurut World Health Organization (WHO) stres dapat didefinisikan sebagai keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit yang belum bisa diatasi. Stres memengaruhi psikis maupun fisik, jika tingkat stres terlalu tinggi yang dialami seseorang maka dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik. Saat stres individu akan sulit untuk merasa rileks, seseorang akan mudah tersinggung dan beberapa dari mereka mengalami kecemasan sehingga dapat mengganggu kehidupan sosial mereka (WHO, 2023).

Menurut Hans Selye stres adalah reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap tuntutan yang dihadapi oleh individu (Fakhriya, 2022). Sementara itu, RS Sculer menyatakan bahwa stres adalah kondisi dinamis dimana seorang individu dihadapkan pada peluang, hambatan, atau tuntutan dengan sesuatu yang tidak diinginkan yang hasilnya dianggap tidak pasti (Fakhriya, 2022). Slamet dan Markam (2015) menyatakan bahwa stres terjadi ketika seseorang merasa beban yang dihadapinya tidak sebanding

dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut (Rahmawan & Selviana, 2021).

Stres dapat berasal dari dalam diri individu (internal) atau dari luar individu (eksternal). Menurut Yusuf dalam Seto dkk (2020) penyebab stres dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi fisik dan kesehatan atau konflik yang terjadi pada diri sendiri, sedangkan pengaruh eksternal seperti keluarga yang tidak harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi, dan lingkungan sosial. Stres merupakan reaksi yang tidak diinginkan dan ditunjukkan oleh seseorang ketika mereka sedang menghadapi tekanan atau beban yang lain (Nur & Mugi, 2021).

Berdasarkan reaksi yang muncul, stres terbagi menjadi dua kategori yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* ialah respon positif terhadap stres sedangkan *distress* ialah reaksi negatif terhadap stres. Pada tingkat tertentu stres dapat menghasilkan kekuatan positif dan bermanfaat. Hal ini dapat meningkatkan produktivitas dan membantu individu berkembang lebih baik. Namun, jika melebihi batasnya stres dapat merusak dan memberikan dampak negatif bagi individu (Alfriandi et al., 2024).

Menurut Musradinur (2016) pendapat tentang istilah stres sangat beragam. Stres secara umum merupakan adaptasi dan pola reaksi terhadap *stressor* yang berasal dari dalam maupun dari luar individu yang bersangkutan. Stres adalah kondisi umum yang dialami oleh orang di berbagai belahan dunia, baik terjadi di negara-negara dengan penghasilan rendah, negara-negara berkembang, maupun negara-negara maju dengan perekonomian dan peradaban yang lebih tinggi (Bunyamin, 2021). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) dalam penelitiannya menyatakan stres adalah salah satu ciri kehidupan modern. Hal ini disebabkan karena stres sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia yang tidak bisa dihindari. Stres dapat terjadi di mana pun dan dapat menimpa siapa pun tanpa memandang perbedaan yang ada.

Dari beberapa definisi para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah kondisi universal yang dialami oleh individu di seluruh dunia tanpa memandang kondisi ekonomi, sosial, dan generasi. Stres

merupakan reaksi tubuh dan pikiran terhadap berbagai tuntutan dan tekanan dari lingkungan baik secara internal dan eksternal. Kondisi ini sering ditandai dengan perasaan tertekan dan ketegangan mental. Selain itu stres dapat terjadi di mana pun ketika muncul ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dengan kemampuan individu untuk menghadapinya serta akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis.

B. Stres menurut Islam

Setiap orang pasti akan mengalami kegagalan atau perbedaan antara harapan dan kenyataan. Situasi seperti ini dapat membuat individu merasa tidak nyaman yang kemudian memicu stres (Sukma et al., 2023). Dalam agama Islam stres juga sering dikaitkan dengan kehidupan umatnya. Dalam konteks ini Al-Quran menggambarkan stres sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT (Darwati, 2022). Dalam Al-Quran telah disebutkan :

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُّوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Artinya : “Setiap yang bernyawa akan merasakan kematian. Kami menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Kepada Kami kamu akan dikembalikan.” (QS. Al-Anbiya’ : 35)

Dalam ayat tersebut cobaan atau ujian dari Allah SWT akan selalu datang kepada manusia. Ujian tersebut dalam bentuk keburukan atau kebaikan. Dalam konteks stres, ujian berupa keburukan dapat berupa kesulitan dan situasi yang tidak baik. hal ini dapat mencakup konflik keluarga, masalah keuangan, dan kesulitan dalam suatu pekerjaan. Sementara itu, ujian dalam bentuk kebaikan juga dapat menjadi salah satu penyebab stres meskipun terkadang tidak disadari. Contohnya seperti kesuksesan atau keberuntungan yang menimbulkan perasaan takut kehilangan. Hal ini juga membuat individu memiliki perasaan tidak mampu yang menyebabkan tekanan untuk mempertahankan posisi tersebut. Semua ujian yang diberikan oleh Allah SWT pasti memiliki kesulitan dan

kemudahan, tergantung bagaimana manusia menyikapi dan merespons stres tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa setiap individu akan menghadapi kegagalan atau perbedaan antara ekspektasi dan realita yang memicu stres. Dalam Islam stres dapat diartikan ujian atau cobaan dari Allah SWT, baik dalam hal kebaikan atau keburukan. Cara seseorang dalam merespons ujian yang diberikan dapat mempengaruhi pengalaman stres mereka. Semua ujian yang dialami oleh individu merupakan perjalanan hidup yang harus dihadapi dengan kesabaran dan iman.

C. Tingkat Stres

Stres dibagi menjadi beberapa tingkatan untuk menentukan penanganan yang dibutuhkan oleh penderita. Menurut Rasmun (2004) dalam bukunya stres dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu :

1. Stres tingkat rendah

Stres tingkat rendah sering kali dialami sebagai respons tantangan yang dapat diatasi. Dalam hal ini stres dapat berfungsi sebagai motivator atau mendorong seseorang untuk menyelesaikan tugasnya. Contoh penyebab stres tingkat rendah ialah kritikan, kemacetan, dan tidak sengaja melupakan sesuatu. Individu yang mengalami stres pada tingkat ini dapat mengelola stres melalui strategi istirahat yang cukup, rekreasi, dan berbincang dengan teman. Tingkat stres ini jarang menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan.

2. Stres tingkat sedang

Dalam stres tingkat sedang individu mulai merasakan tekanan yang lebih berat daripada stres tingkat sedang. Gejala yang muncul seperti sakit kepala, kelelahan, kecemasan ringan, dan sulit tidur. Strategi penanganan yang dilakukan lebih terstruktur dan memiliki efek jangka panjang untuk mencegah peningkatan yang lebih tinggi. Contoh penanganan seperti manajemen waktu dengan baik, melakukan beberapa teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

3. Stres tingkat tinggi

Stres tingkat tinggi ditandai dengan gejala fisik dan psikologis yang signifikan yang berpotensi mengganggu kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini individu memungkinkan mengalami kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan beberapa penyakit berat. Hal ini disebabkan oleh konflik serius dalam keluarga, masalah ekonomi, dan kehilangan pekerjaan. Strategi penanganan biasanya memerlukan tenaga profesional dan perubahan gaya hidup yang signifikan serta memungkinkan melakukan intervensi medis. Tanpa penanganan yang tepat stres tingkat tinggi dapat menyebabkan masalah kesehatan kronis hingga kematian.

Berdasarkan tingkatnya, stres dibagi menjadi tiga yaitu : stres rendah, stres sedang, dan stres tinggi. Stres tingkat rendah muncul dari tantangan sehari-hari yang dapat berfungsi sebagai motivator. Stres tingkat sedang melibatkan gejala seperti sakit kepala dan kecemasan ringan sehingga memerlukan penanganan seperti manajemen waktu dan relaksasi. Stres tingkat tinggi ditandai dengan gejala serius seperti depresi, maka dalam hal ini membutuhkan intervensi dari tenaga profesional dan perubahan gaya hidup untuk mencegah dampak kesehatan yang lebih serius dan kematian.

D. Penyebab Stres

Penyebab stres adalah suatu situasi atau keadaan individu yang dapat memicu stres. Penyebab stres biasanya terjadi di lingkungan individu seperti lingkungan kerja, rumah, sekolah dan lain-lain. Penyebab stres dapat berupa fisik dan psikis yang dapat menyebabkan stres pada diri seseorang (Suharto, 2016). Beberapa sumber stres termasuk perasaan cemas terhadap hasil yang akan dicapai misalnya pekerjaan yang banyak dan harus segera diselesaikan sekaligus dalam waktu yang singkat, kegiatan yang tidak seimbang tetapi

kurang istirahat, tekanan dari diri sendiri, suatu kondisi yang kurang pasti, perasaan bersalah atas suatu hal, kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan kondisi sosial ekonomi individu tersebut. Beberapa contoh penyebab stres menurut (Musradinur, 2016) yaitu :

1. Ujian atau tes : Dalam situasi akademik individu harus menunjukkan pengetahuan atau kemampuan mereka dalam menguasai suatu materi. Hal ini dapat menyebabkan stres bagi seorang pelajar atau mahasiswa.
2. Kurang tidur : tidur yang tidak cukup dan berkualitas rendah dapat mengganggu fungsi fisik dan mental serta meningkatkan perasaan stres dan tertekan.
3. Masalah pekerjaan : Penyebab stres ini biasa terjadi di kalangan orang dewasa. Situasi yang membuat individu berpikir bagaimana caranya bertahan di dalam suatu pekerjaan karena bekerja adalah salah satu sumber pendapatan mereka.
4. Perubahan hidup : Terjadi peristiwa besar yang mengubah hidup mereka seperti pernikahan dan kelahiran seorang anak.
5. Masalah kesehatan : Seseorang akan cenderung stres jika mengetahui diagnosa penyakit yang di derita, terutama diagnosa penyakit serius. Sehingga mereka membutuhkan perawatan intensif untuk menjaga fisik dan psikis mereka.

E. Faktor Stres

Ketika seseorang mengalami stres, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres. Faktor tersebut diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal (Sutjiato & Tucunan, 2015). Hal ini meliputi :

1. Faktor Internal
 - a. Kondisi fisik : Penurunan tingkat kesehatan yang dirasakan oleh individu akan membuat tingkat stres menjadi lebih tinggi jika tubuh dan pikiran mereka di beri beban yang berlebih.
 - b. Motivasi : Tekanan yang datang seperti ekspektasi dan ambisi membuat seseorang lebih mudah tertekan. Standar yang tinggi dapat

memicu stres pada individu, terutama jika individu tersebut merasa sulit memenuhi ekspektasinya.

- c. Kepribadian : Sifat-sifat tertentu seperti perfeksionisme memiliki kecenderungan cemas jika apa yang dilakukan tidak memenuhi standar mereka. Kepribadian perfeksionisme cenderung kompetitif dan ambisius sehingga membuat individu rentan mengalami stres.

2. Faktor eksternal

- a. Dinamika keluarga : Hubungan dan dukungan dari keluarga memiliki peran yang sangat penting. Sehingga jika terdapat konflik dalam keluarga maka akan mempengaruhi tingkat stres individu.
- b. Pekerjaan : Tekanan dari pekerjaan dengan batas waktu yang ketat dan hubungan antar rekan kerja dapat mempengaruhi tingkat stres.
- c. Lingkungan : Kondisi lingkungan yang tidak mendukung seperti lingkungan tempat tinggal yang bising dan penuh dengan polusi akan mempengaruhi tingkat stres dalam diri individu.

F. Aspek Stres

Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari aspeknya. Dalam teori perkembangannya, Cohen dan Williamson (dalam Liu et al., 2020) menyederhanakan menjadi dua kategori yaitu :

1. *Perceived helplessness*.

Perceived helplessness atau *perceived coping* adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi suatu masalah. Biasanya ditandai dengan rasa cemas, marah, dan ketidakpercayaan dengan kemampuan diri. Individu merasa terjebak dalam situasi yang tidak bisa mereka kendalikan. Situasi ini dapat memperburuk keadaan individu dan rentan terhadap dampak negatif dari stres (Giyati & Whibowo, 2023).

2. *Perceived self-efficacy*.

Perceived self-efficacy atau *perceived coping* adalah keyakinan seseorang bahwa mereka bisa mengatasi masalah sedang dihadapi.

Individu percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengelola stres, menghadapi tantangan, dan tetap optimis dengan keadaan. Orang yang memiliki perasaan mampu cenderung lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kekuatan dan keterampilan untuk mencari jalan keluar atau solusi bagi masalahnya (Giyati & Whibowo, 2023).

G. Alternative Universe

Alternative Universe atau yang biasa disebut AU merupakan salah satu *coping stress* adaptif yang dapat menurunkan stres pada diri individu. *Alternative Universe* (AU) adalah kisah fiksi yang memiliki dimensi yang berbeda dengan apa yang ada di dunia nyata. Karakter tokohnya dibuat sangat berbeda dengan identitas aslinya. Misalnya jika yang karakter yang digunakan adalah seorang penyanyi atau idola yang terkenal di dunia nyata, maka dalam cerita *Alternative Universe* orang tersebut akan memiliki karakter yang jauh berbeda dari segi nama, latar belakang, dan identitas yang sesuai dengan jalan cerita yang dibuat oleh penulis *Alternative Universe* (Maimun & Rachmani, 2022).

Cerita *Alternative Universe* sendiri umumnya merupakan sebuah karya dari para penggemar dimana mereka menggunakan idola atau tokoh kesukaan mereka sebagai referensi visual atau gambaran yang dimasukkan ke dalam alur cerita yang dibuat (Febriyanti & Ekomila, 2022). Dikutip dari CNN Indonesia (2022) menerangkan bahwa *Alternative Universe* memang tidak memiliki batasan sama sekali. Penulis *Alternative Universe* memiliki kebebasan dalam berkreasi untuk menciptakan dunia baru untuk karakter apapun yang disukai dan dijadikan sebagai sebuah karya. Tidak ada aturan tetap dalam pembuatan ceritanya, sehingga penulis dapat menulis apapun di dalam karyanya sesuai dengan imajinasi mereka. Sehingga para pembaca dapat terbawa suasana dan masuk ke cerita yang publikasikan.

Bagian penting yang membentuk dan mempengaruhi pengalaman pembaca cerita *Alternative Universe* disebut dengan aspek *Alternative*

Universe. Menurut Khairunnisa (2024), aspek-aspek Alternative Universe meliputi :

1. Interaksi dan keterlibatan

Alternative Universe menciptakan karakter idola yang menambahkan kompleksitas cerita. Gaya penulisan yang ringan, interaktif, dan format cerita yang singkat membuat Alternative Universe menjadi daya tarik bagi pengguna media sosial. Dengan memanfaatkan platform tersebut memungkinkan adanya interaksi langsung dengan meninggalkan komentar. Penulis dapat berkomunikasi dengan pembaca, menerima umpan balik, bahkan merubah alur cerita berdasarkan reaksi pembaca.

2. Katarsis emosional

Katarsis adalah proses menyalurkan atau melepaskan emosi secara keseluruhan dengan cara yang tidak merugikan orang lain (Dewi & Purwandari, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa para penggemar K-pop sering menggunakan Alternative Universe untuk melepaskan emosi mereka. Hal ini membantu mereka dalam mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, kesal, dan sebagainya yang disebabkan oleh stres. Melalui Alternative Universe pembaca dapat memberikan ruang bagi diri sendiri untuk memproses perasaan mereka dengan lebih terstruktur.

Alternative Universe adalah cerita fiksi dengan alur cerita dan tokoh pemeran. Latar belakang dunia paralelnya dibuat senatural mungkin agar pembaca dapat merasakan emosi yang ingin disampaikan penulis. Menurut Jayanti dkk. (2024) berbagai genre dimasukkan ke dalam cerita ini yaitu :

1. *Thriller* : Genre cerita yang menegangkan dan sering melibatkan plot twist atau alur cerita yang di putar dan menyebabkan efek tak terduga. Cerita ini berfokus pada situasi yang berbahaya dan misteri yang perlu dipecahkan.
2. *Komedi* : Genre cerita yang mengutamakan humor dan bertujuan untuk menghibur pembaca melalui situasi yang lucu, dialog yang jenaka, dan karakter yang konyol.

3. *Romance* : Genre ini berfokus pada hubungan percintaan karakter utama. Hal ini sering melibatkan emosional, hubungan romantis dan mendalam sehingga berbagai macam emosi dapat dirasakan oleh penikmat karya.
4. *Fluffy* : Merupakan salah satu subgenre dari *romance*, tetapi lebih ringan dan menekankan pada momen-momen manis, menggemaskan, dan penuh kasih sayang. Cerita yang ringan ini dibuat agar memberikan perasaan bahagia bagi para penikmat karyanya.
5. *Slice of life* : Genre ini menggambarkan situasi tentang kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan penikmat karya. Cerita yang dibuat sangat realistis dan detail. Cerita genre ini cenderung sederhana dan fokus pada pengalaman dan emosi karakter dalam situasi yang umum.

Dari beberapa sumber dan pendapat para penikmat *Alternative Universe* mereka memaparkan bahwa *Alternative Universe* merupakan salah satu pelarian untuk menurunkan tingkat stres yang mudah diakses dimanapun dan kapanpun. *Alternative Universe* juga salah satu pereda stres yang paling murah karena hanya dengan modal koneksi internet mereka dapat menikmati cerita fiksi tersebut di media sosial (Floreta V.D, 2021).

Alternative Universe (AU) adalah bentuk fiksi yang menawarkan pelarian dari stres dengan menciptakan dunia paralel yang berbeda dengan kenyataan. Dalam *Alternative Universe* karakter yang awalnya dikenal dari dunia nyata akan diadaptasi dengan latar belakang dan identitas baru yang memungkinkan penulis dan pembaca berimajinasi tanpa batas. Dengan berbagai genre yang disuguhkan dapat memberikan variasi dalam pengalaman membaca. *Alternative Universe* juga berfungsi sebagai mekanisme *coping stress* yang mudah diakses dan terjangkau melalui sosial media dengan menyediakan cara yang efektif dan murah untuk mengurangi stres.

H. Dewasa Awal

Sepanjang rentang kehidupan manusia, mulai dari dalam kandungan hingga meninggal terjadi berbagai perubahan fisik dan psikis. Perubahan-perubahan tersebut terjadi akibat proses pertumbuhan dan perkembangan (Amat, 2021). Pertumbuhan dan perkembangan adalah dua istilah yang tidak dapat dipisahkan dan sering digunakan secara bergantian. Kedua hal tersebut tidak dapat dipisahkan karena saling bergantung satu sama lain meskipun keduanya berbeda.

Secara umum, keduanya sering dianggap memiliki kesamaan, yaitu merujuk pada perubahan kehidupan manusia. Namun dalam konteks psikologi, pertumbuhan lebih berkaitan dengan perubahan fisik yang pasti seperti ukuran tubuh dari kecil menjadi besar dan pendek menjadi tinggi. Sementara itu, perkembangan mengacu pada kematangan dan kesiapan fisik yang memungkinkan seseorang melakukan suatu aktivitas. Aktivitas tersebut merupakan pengalaman yang diperoleh individu untuk mendukung perkembangannya di masa depan (Hidayati, 2017).

Masa dewasa merupakan kelanjutan dari masa bayi, anak-anak dan remaja. Manusia terus mengalami perkembangan dan mengalami banyak perubahan sepanjang hidupnya. Masa dewasa merupakan periode terpanjang dalam kehidupan manusia. Lebih dari setengah hidup seseorang dihabiskan pada tahap ini. Selama berada pada tahap ini individu menjalani berbagai tugas perkembangan yang berkelanjutan dan mencapai kematangan. Meskipun demikian, dalam perjalanan hidup manusia akan terus menghadapi berbagai hambatan perkembangan. Dari hambatan tersebut individu akan belajar menangani hambatan di situasi yang sama (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021).

Dalam tahap perkembangan manusia, menurut Elizabeth B. Hurlock (dalam Maulidya et al., 2018) membagi periode masa dewasa menjadi tiga bagian yaitu :

1. Dewasa awal (*young adult*)

Pada tahap ini manusia sedang berada pada periode pencairan stabilitas dan masa reproduktif. Rentang usia dewasa awal mulai dari 21

tahun sampai 40 tahun. Pada masa ini ditandai dengan banyak masalah dan ketegangan emosional. Tahap ini juga merupakan periode isolasi, komitmen, ketergantungan, perubahan nilai dan kreativitas, serta penyesuaian diri terhadap kehidupan baru.

2. Dewasa madya (*middle adulthood*)

Tahap dewasa madya ini berlangsung mulai dari usia 40 tahun hingga 60 tahun. Ciri yang melekat sebelumnya mulai hilang, dimana pria dan wanita mulai meninggalkan ciri fisik serta perilaku masa dewasa awal dan mulai memasuki karakteristik periode kehidupan yang baru. Karakter fisik dan perilaku yang baru cukup berbeda dengan masa dewasa awal, contohnya seperti saat dewasa madya minat seseorang terhadap agama cenderung meningkat dibandingkan periode sebelumnya. Perubahan peran dan tanggung jawab juga berubah diikuti dengan penyesuaian perubahan fisik serta penurunan tingkat kesehatan.

3. Dewasa akhir (*older adult*)

Usia lanjut adalah tahap akhir dari rentan hidup seseorang di dunia. Usia dewasa akhir dimulai dari 60 tahun. Tahap ini ditandai dengan banyaknya perubahan fisik dan psikologis individu yang cenderung menurun. Ciri penyesuaian diri pada tahap ini mencakup perubahan kemampuan motorik, kekuatan fisik, fungsi psikologis, sistem saraf dan penampilan fisik individu.

Dewasa awal merupakan usia peralihan dari remaja ke dewasa. Dalam fase ini banyak perubahan yang terjadi pada individu. Menurut Santrock (2011) dewasa awal berada pada rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun. Masa dewasa awal merupakan istilah untuk menyebut masa transisi dari remaja ke dewasa. Ketidakseimbangan kehidupan mereka saat mengalami transisi dari remaja ke usia dewasa dapat meningkatkan stres dan kecemasan pada diri seseorang. Masa dewasa awal adalah periode yang kompleks dimana individu mulai menemukan jati diri, stabilisasi, dan membangun keluarga.

Masa ini juga ditandai dengan ketegangan emosional, keterkaitan dan ketergantungan, pergeseran nilai, kreativitas, dan perubahan gaya hidup

(Eka Yolanda Siregar et al., 2022). Sehingga sebagai orang dewasa, peran dan tanggung jawabnya akan meningkat dan memerlukan adaptasi serta pengembangan diri yang lebih baik. Masa dewasa awal adalah periode kritis dimana individu diap mengambil peran, memikul tanggung jawab, dan menerima statusnya dalam hidup di masyarakat. Masa ini juga ditandai dengan bekerja, penyesuaian diri, dan pengembangan hubungan sosial yang lebih dalam.

Selain itu, masa dewasa awal juga melibatkan hubungan dengan lawan jenis, membangun keluarga, dan memperluas jaringan sosial (A. F. Putri, 2018). Sehingga dalam masa ini individu sangat mudah stres dan harus belajar untuk mengelola tekanan, mengembangkan kemampuan komunikasi, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dengan mekanisme *coping stress* yang baik.

Tugas-tugas perkembangan dewasa awal menjadi lebih rumit, sehingga membutuhkan lebih banyak perhatian. Dalam menjalani fase tersebut individu perlu menyelesaikan tugas perkembangan yang penting agar tidak menghadapi masalah yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari dan proses perkembangannya tidak terganggu di masa mendatang (A. F. Putri, 2018). Tugas-tugas perkembangan tersebut sebagai berikut :

1. Tugas perkembangan sosial

Tugas perkembangan ini melibatkan kemampuan seseorang untuk membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain serta beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Beberapa tugas perkembangan sosial masa dewasa muda seperti pembentukan identitas sosial, hubungan interpersonal, dan keterampilan dalam berkomunikasi.

2. Tugas perkembangan emosional

Tugas perkembangan ini berkaitan dengan kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Sehingga individu ini bisa menyalurkan emosinya ke arah positif tanpa mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Beberapa contoh tugas

perkembangan emosional seperti pengendalian emosi, empati, dan kesehatan mental seperti mengatasi stres.

3. Tugas perkembangan kognitif

Tugas perkembangan kognitif melibatkan peningkatan kemampuan individu untuk berpikir, memahami, dan memproses informasi. Hal ini lebih rumit daripada perkembangan kognitif di masa anak-anak atau remaja karena tuntutan usia. Beberapa tugas perkembangan kognitif seperti pemecahan masalah, pengambilan keputusan dan pembelajaran berkelanjutan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan.

4. Tugas perkembangan fisik

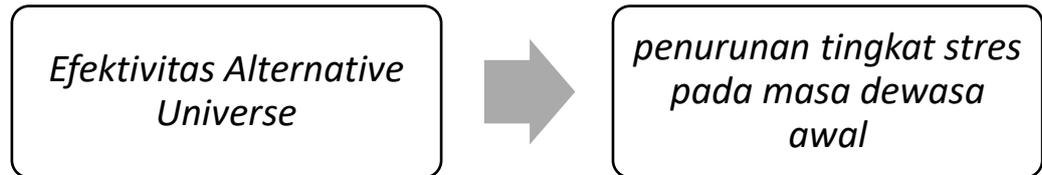
Tugas perkembangan fisik lebih melibatkan perubahan dan peningkatan yang terjadi pada tubuh individu dan kemampuan motoriknya. Fisik yang terus berkembang membuat individu harus mengembangkan kehidupan yang lebih sehat dan bermanfaat. Beberapa contoh tugas perkembangan fisik ialah perubahan fisik seperti peningkatan tinggi dan berat badan, menjaga kondisi kesehatan, dan koordinasi motorik dengan meningkatkan kemampuan motorik halus dan kasar untuk kepentingan beraktivitas dan pekerjaan sehari-hari.

Tugas perkembangan tersebut harus diselesaikan agar tidak mengganggu tahap perkembangan berikutnya. Individu yang tidak mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah salah satunya rawan terhadap stres. Sehingga *coping stress* diperlukan untuk memberikan sedikit ruang mengatasi stres terhadap pemenuhan tugas perkembangan.

Masa dewasa awal merupakan periode transisi krusial dari remaja ke dewasa yang melibatkan perubahan signifikan bagi secara fisik, emosional, sosial, maupun kognitif. Individu dalam tahap ini harus mampu menghadapi tugas perkembangan seperti membangun hubungan sosial, mengelola emosi, meningkatkan kemampuan kognitif, dan menjaga kesehatan fisik. Kegagalan dalam memenuhi tugas-tugas ini dapat menyebabkan stres sehingga diperlukan mekanisme *coping* yang efektif.

Salah satu mekanisme *coping* yang dinilai efisien bagi masa dewasa awal di era saat ini adalah membaca cerita *Alternative Universe* yang dapat dilakukan di mana pun dan kapan pun tanpa mengeluarkan banyak biaya. Hal ini dapat membantu individu mengatasi tekanan yang dialami dan memfasilitasi penyesuaian diri selama masa dewasa awal.

I. Kerangka konseptual



Gambar 3. Kerangka Konseptual

J. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam konsep teoritis diatas, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti untuk menguji efektivitas cerita *Alternative Universe* (AU) terhadap penurunan tingkat stres pada masa dewasa awal adalah sebagai berikut :

1. Ha : Cerita *Alternative Universe* (AU) efektif dalam menurunkan tingkat stres pada individu di masa dewasa awal.
2. Ho : Cerita *Alternative Universe* (AU) tidak efektif dalam menurunkan tingkat stres pada individu di masa dewasa awal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik eksperimen. Metode eksperimen adalah jenis penelitian yang dirancang secara sistematis untuk menguji dan mengevaluasi efektivitas variabel-variabel eksperimental yang ditetapkan dalam suatu studi (Suryana, 2012). Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah model penelitian *Quasi – Experiment* dengan *Pretest-posttest with control and experimental design*. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* untuk mencari subjek dengan kualitas sebanding yaitu stres pada tingkat sedang hingga tinggi. Penelitian ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok sama-sama diberikan *pre-test*, lalu kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa cerita *Alternative Universe* ketika stres selama 1 bulan, setelahnya kedua kelompok tersebut akan diberikan *post-test* dengan alat ukur yang sama setelah sesi berakhir. Dalam intervensinya terdapat 3 kali sesi tiap minggu sehingga dalam satu bulan ada 12 sesi penelitian. Selaras dengan teori Stallman et al. (2021) yang menyatakan bahwa *coping stress* dibagi menjadi adaptif dan maladaptif. Salah satu *coping stress* adaptif adalah membaca untuk meredakan stres yang dihadapi.

Tabel 1. Desain penelitian Eksperimen

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Treatment	<i>Post-test</i>
Kelompok eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok kontrol	O ₃	-	O ₄

B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-posttest with control and experimental design*. Desain ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di mana kedua kelompok tersebut tidak dipilih secara acak, serta kedua kelompok memiliki karakteristik yang sebanding sejak awal penelitian. Dalam intervensinya terdapat 3 kali sesi tiap minggu sehingga dalam satu bulan ada 12 sesi penelitian. Selaras dengan teori

Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Pemilihan subjek

Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok subjek, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen ini dipilih dengan metode *purposive sampling* untuk memastikan bahwa mereka memiliki karakteristik yang sebanding.

2. *Pre-test*

Sebelum intervensi diberikan, kedua kelompok diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat stres awal pada subjek. *Pre-test* bertujuan untuk mendapatkan data awal yang akan dibandingkan dengan hasil *post-test* di akhir penelitian eksperimen.

3. Intervensi

Kelompok eksperimen diberikan intervensi dalam jangka waktu kurang lebih satu bulan berupa cerita *Alternative Universe*. Selama periode ini, kelompok eksperimen akan menerima cerita selama berkala dan diarahkan untuk memanfaatkan cerita tersebut sebagai pereda stres. Berbeda dengan kelompok kontrol, kelompok ini tidak menerima intervensi apapun selama eksperimen berlangsung. Subjek dalam kelompok kontrol akan menjalani aktivitas normal tanpa adanya perlakuan tambahan.

4. *Post-test*

Setelah periode intervensi berakhir, kedua kelompok akan diberikan *post-test* untuk mengukur tingkat stres mereka. *Post-test*

bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan signifikan pada tingkat stres kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

5. Analisis data

Data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis menggunakan Teknik statistik yang sesuai untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis ini akan membandingkan perubahan tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam menentukan efektivitas intervensi yang diberikan.

C. Identifikasi

Dalam penelitian ini memuat variabel sebagaimana berikut :

1. Variabel independent atau bebas (X): Cerita *Alternative Universe*
2. Variabel dependent atau terikat (Y): Tingkat stres pada dewasa awal

D. Definisi Operasional

1. Stres

Stres adalah respons terhadap hal-hal yang terjadi di sekitar kita yang memicu rangsangan emosional berdasarkan pengalaman individu, yang dapat terlihat dalam bentuk fisik, psikologis, dan perilaku. Stres terjadi ketika kebutuhan yang dihadapi oleh individu melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut. Aspek stres menurut Cohen dan Williamson (dalam Liu et al., 2020) terdapat *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*.

2. *Alternative Universe*

Alternative Universe (AU) adalah sebuah kisah fiksi dengan dimensi yang berbeda dari dunia nyata, di mana identitas dari tokohnya diubah secara signifikan dari karakter aslinya. Aspek *Alternative Universe* menurut Khairunnisa (2024) yaitu aspek interaksi dan keterlibatan serta aspek katarsis emosional.

E. Subjek penelitian

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang memiliki ciri atau karakteristik yang sesuai dengan konteks penelitian (Adnyana, 2021). Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari individu dewasa awal dengan rentang usia antara 19-24 tahun di Indonesia yang mengalami stres. Karena hampir semua individu di dunia ini mengalami stres, maka jumlah populasi tidak dapat dijangkau secara keseluruhan. Sehingga penelitian ini menggunakan teknik sampling.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang dapat mewakili populasi. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dengan karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2018). Sehingga sampel penelitian ini ditentukan dari observasi dan data yang diperoleh peneliti dengan keadaan tingkat stres yang bervariasi.

Subjek penelitian ini adalah individu dewasa awal dengan rentang usia 19-24 tahun yang mengalami stres dengan tingkat sedang cenderung tinggi hingga tinggi. Peneliti menggunakan jumlah sampel yang dapat mewakili dari jumlah populasi yaitu 60 sampel penelitian.

Tabel 2. Sampel Penelitian

No.	Nama	Usia	Tingkat stres	P/L	No.	Nama	Usia	Tingkat stres	P/L
1	AS	20	27 (Tinggi)	P	31	RE	20	26 (Sedang)	P
2	MZ	22	21 (Sedang)	P	32	NAM	22	27 (Tinggi)	P
3	GTA	19	25 (Sedang)	P	33	TDA	21	27 (Tinggi)	P
4	MCY	22	22 (Sedang)	P	34	EAA	22	27 (Tinggi)	P
5	PRP	22	23 (Sedang)	P	35	LPU	22	27 (Tinggi)	P
6	RDN	21	23 (Sedang)	P	36	SSP	22	23 (Sedang)	P
7	WAN	22	22 (Sedang)	P	37	CH	22	22 (Sedang)	P
8	IAR	20	29 (Tinggi)	P	38	SA	23	26 (Sedang)	P
9	NKRS	23	21 (Sedang)	P	39	DP	23	26 (Sedang)	P
10	ZA	20	24 (Sedang)	P	40	RMP	21	26 (Sedang)	P
11	NF	21	26 (Sedang)	P	41	AK	21	22 (Sedang)	P
12	YEP	22	26 (Sedang)	P	42	AS	20	24 (Sedang)	P
13	TKR	23	27 (Tinggi)	P	43	SP	22	21 (Sedang)	P
14	RA	23	27 (Tinggi)	P	44	RC	20	25 (Sedang)	P
15	EA	23	23 (Sedang)	P	45	PA	23	26 (Sedang)	P
16	IKW	22	30 (Tinggi)	P	46	SDM	23	26 (Sedang)	P
17	LA	20	28 (Tinggi)	P	47	CN	22	25 (Sedang)	P
18	SK	21	24 (Sedang)	P	48	KCS	22	28 (Tinggi)	P
19	FS	20	21 (Sedang)	P	49	NNAP	21	24 (Sedang)	P
20	FK	21	23 (Sedang)	P	50	RAS	21	25 (Sedang)	P

21	NMS	22	25 (Sedang)	P	51	AT	23	24 (Sedang)	P
22	NZ	23	23 (Sedang)	P	52	MDL	21	25 (Sedang)	P
23	JAK	22	20 (Sedang)	P	53	VR	20	24 (Sedang)	P
24	SY	21	23 (Sedang)	P	54	NNLP	23	22 (Sedang)	P
25	MZA	20	21 (Sedang)	P	55	AZP	22	27 (Tinggi)	P
26	APR	23	26 (Sedang)	P	56	HAS	22	28 (Tinggi)	P
27	SAP	22	23 (Sedang)	P	57	KS	21	23 (Sedang)	P
28	CC	22	21 (Sedang)	P	58	LNR	21	28 (Tinggi)	P
29	TAS	21	25 (Sedang)	P	59	RASW	22	27 (Tinggi)	P
30	NSR	20	25 (Sedang)	P	60	ZS	21	26 (Sedang)	P

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Survei Pra-penelitian

Survei adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data tentang satu atau beberapa variabel dari anggota populasi yang diteliti (Maidiana, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti memberikan kuisioner kepada responden penelitian untuk memperoleh dan memperkuat analisis dalam penelitian. Sebelum melakukan penelitian utama, peneliti telah melakukan pra-penelitian untuk menguji instrumen survei dan memahami karakteristik populasi yang akan diteliti.

Pra-penelitian dilakukan dengan metode adalah survei kuisioner dengan 7 pertanyaan eksploratif tentang pengalaman membaca *Alternative Universe* yang di isi oleh 43 responden yang dipilih secara acak selama 3 hari. Hasil dari pra-penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden memahami pertanyaan dengan baik dan sebagian besar responden mengaku menggunakan mekanisme coping membaca *Alternative Universe* saat mengalami stres. Hasilnya menunjukkan bahwa responden mengaku menggunakan *Alternative Universe* sebagai salah satu cara menghadapi stres.

2. Pengukuran Data Utama

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan, mengolah, dan menafsirkan informasi yang diperoleh responden menerapkan metode pengukuran yang sama (Agustina, 2017). Skala adalah sebuah instrumen yang terdiri dari pernyataan-

pernyataan yang digunakan untuk mengukur dan mengidentifikasi atribut psikologis dari responden (Mulyawan et al., 2021). Alat ukur utama yang digunakan adalah skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial tertentu. Dalam penelitian ini, fenomena sosial yang diidentifikasi secara spesifik oleh peneliti disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2020).

a. Skala stres *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Perceived Stress Scale (PSS) adalah instrumen alat ukur psikologis yang paling umum digunakan untuk menilai persepsi terhadap stres. Skala ini terdiri dari sejumlah pertanyaan mengenai tingkat stres yang dirasakan saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran untuk mengevaluasi perasaan dan pikiran selama satu bulan terakhir (Purnami & Sawitri, 2019). Skala ini dirancang untuk digunakan pada populasi umum dengan tingkat pendidikan minimal Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan item-item yang mudah dipahami dan bersifat umum. Dalam penelitian ini, skala *Perceived Stress Scale* (PSS-10) digunakan untuk mengukur Tingkat stress partisipan sebelum dan sesudah intervensi dengan 10 pertanyaan.

Dalam skala penelitian ini akan disediakan 5 pilihan jawaban dengan masing-masing skor tiap kategori, yaitu : 0 (tidak pernah), 1 (jarang), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), 4 (sangat sering).

Blueprint *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Tabel 3. Blueprint *Perceived Stress Scale* (PSS)

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah item
		F	UF	

<i>Perceived helplessness</i>	Rasa cemas, marah, dan ragu dengan kemampuan diri	-	6	6
<i>Perceived self-efficacy</i>	Percaya diri dengan kemampuan mengelola stres, menghadapi tantangan hidup, dan optimis	4	-	4
Total		4	6	10 item

G. Teknik analisis data

Analisis data utama dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik. Analisis ini bertujuan untuk mengolah data berupa angka-angka. Tujuan dari analisis data hasil penelitian adalah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti. Pengujian hipotesis yang telah dilakukan akan menjawab hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik analisis data yaitu:

1. Uji validitas

Uji validitas adalah proses yang digunakan untuk menentukan sejauh mana alat ukur dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Ghazali (2009) uji validitas berfungsi untuk menilai apakah suatu kuesioner valid atau tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner dianggap valid jika pertanyaannya dapat secara akurat mengungkapkan hal yang ingin diukur oleh kuesioner tersebut (Sanaky, 2021).

$$r = \frac{n(\Sigma XY) - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[n(\Sigma X^2) - (\Sigma X)^2][n(\Sigma Y^2) - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan :

- n : Jumlah responden
- X : jumlah skor item instrumen
- Y : Jumlah total skor jawaban

Dalam hal ini, untuk meringankan penghitungan validitas, maka peneliti menggunakan bantuan SPSS 20. Dilakukan penghitungan uji signifikansi kriteria dengan menggunakan tabel r pada tingkat signifikansi 0,05. Pengujian dilakukan berdasarkan kriteria berikut :

- a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka kuesioner tersebut dinyatakan valid
- b. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka kuesioner tersebut dinyatakan tidak valid

2. Uji Reliabilitas

Menurut Ghozali (2009) reliabilitas adalah alat untuk mengukur kuesioner sebagai indikator dari variabel atau konstruk tertentu. Kuesioner dianggap reliabel atau dapat diandalkan jika jawaban responden konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas sebuah tes mencerminkan tingkat stabilitas, konsistensi, daya prediksi dan akurasi (Sanaky, 2021). Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi adalah pengukuran yang dapat memberikan data konsisten dan dapat dipercaya. Dalam penelitian ini uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Adapun rumus koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma r^2} \right]$$

Keterangan :

- r_{11} : koefisien reliabilitas instrumen
 k : jumlah butir soal
 $\sum \sigma b^2$: jumlah varian butir
 σr^2 : varian total

Penafsiran indeks reliabilitas tes berdasarkan Arikunto (2006) sebagai berikut :

Tabel 4. Penafsiran Indeks reliabilitas

Koefisien korelasi	Kriteria reliabilitas
--------------------	-----------------------

$0,81 \leq r \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,61 \leq r \leq 0,80$	Tinggi
$0,41 \leq r \leq 0,60$	Cukup
$0,21 \leq r \leq 0,40$	Rendah
$0,00 \leq r \leq 0,20$	Sangat Rendah

3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual mengikuti distribusi normal atau tidak. Data yang terdistribusi normal dapat mengurangi kemungkinan terjadinya bias (Doddy et al., 2018). Untuk menentukan apakah distribusi normal atau tidak, dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) jika sampel yang digunakan > 50 dan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* jika sampel ≤ 50 . Uji dilakukan menggunakan bantuan SPSS 20 dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Data berdistribusi normal jika nilai signifikansinya $> 0,05$.
- b. Data berdistribusi tidak normal jika nilai signifikansi $\leq 0,05$.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah kedua kelompok sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama (Sianturi, 2022). Data yang akan menjadi perbandingan adalah kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

$$F = \frac{\text{varian tinggi}}{\text{varian rendah}}$$

Dengan

$$\text{varian } (SD)^2 = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n - 1}$$

Penghitungan homogenitas data dilakukan dengan bantuan SPSS 20 dengan kriteria pengujian homogenitas sebagai berikut :

- a. Apabila nilai signifikansi (sig.) $\geq 0,05$ maka distribusi data sama (homogen).
- b. Apabila nilai signifikansi (sig.) $< 0,05$ maka distribusi data tidak homogen.

5. Uji T

Untuk mengetahui dan menguji suatu sampel yang telah menerima perlakuan tertentu. Uji T adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel (A. D. Putri et al., 2023). Sehingga uji T dilakukan untuk melihat perbandingan rata-rata dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji T yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji T tidak berpasangan (*Independent Sample T-Test*) dengan kaidah sebagai berikut :

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak atau $-t_{tabel} > t_{hitung}$ maka H_0 ditolak.
- b. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 ditolak

Pada penelitian ini pengukuran menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\left(\frac{Sx^2}{n_1} + \frac{Sy^2}{n_2}\right) - 2r\left(\frac{Sx}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{Sy}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan :

- | | |
|-----------|---|
| \bar{X} | : Rata-rata nilai awal |
| \bar{Y} | : Rata-rata nilai akhir |
| r | : Nilai korelasi |
| Sx | : Nilai standar deviasi sebelum perlakuan |
| Sy | : Nilai standar deviasi sesudah perlakuan |
| n | : Jumlah data |

Selain itu, peneliti juga menggunakan rumus *cohen's d* untuk mengukur seberapa besar tingkat pengaruh pemberian intervensi cerita

Alternative Universe pada kelompok kontrol dan eksperimen dalam menurunkan stres. Adapun rumus *cohen's d* sebagai berikut.

$$d = \frac{\bar{x}_t - \bar{x}_c}{S_{pooled}}$$

Keterangan :

- d : Nilai *Effect size*
 \bar{x}_t : Nilai mean kelompok eksperimen
 \bar{x}_c : Nilai mean kelompok kontrol
 S_{pooled} : Standar deviasi gabungan

Terdapat indikator penilaian untuk menginterpretasikan nilai hasil perhitungan rumus *cohen's d* yaitu sebagai berikut :

Tabel 5. Indikator penilaian rumus *cohen's d*

Hasil rumus <i>cohen's d</i>	Indikator
0,2	<i>Small effect</i>
0,5	<i>Medium effect</i>
0,8 - lebih	<i>Large effect</i>

Uji-T dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 20. Uji *Independent Sample T-Test* dipilih karena diambil dari dua kelompok sampel yang berbeda dengan pemberian *post-test* di akhir penelitian. Adapun kriteris pengambilan keputusan sebagai berikut :

- a. Jika $p < 0,05$ ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok.
- b. Jika $p > 0,05$ tidak ada perbedaan signifikan antara dua kelompok.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan secara *online* atau daring menggunakan media sosial sebagai platform utama untuk mengumpulkan data. Seluruh tahapan penelitian mulai dari pencarian partisipan, pengambilan sampel, pelaksanaan intervensi, hingga pengisian kuesioner dilakukan tanpa pertemuan tatap muka secara langsung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengguna media sosial di usia dewasa awal yang sedang mengalami stres di tingkat sedang cenderung tinggi hingga tinggi. *Purposive sampling* dipilih untuk menentukan sampel yang diambil sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini melibatkan partisipan yang direkrut melalui media sosial X (Twitter) berjumlah 60 orang. Dalam penelitian ini, peneliti membagi 60 orang tersebut menjadi 2 kelompok yang sama rata yaitu kelompok eksperimen yang berjumlah 30 orang dan kelompok kontrol yang juga berjumlah 30 orang.

Penelitian ini dilakukan kurang lebih selama satu bulan dengan rincian sebagai berikut :

1. Penelitian dimulai pada tanggal 14 Januari 2025 dengan menyebar *pre-test* kepada seluruh kelompok melalui *WhatsApp*.
2. Intervensi dilakukan mulai tanggal 15 Januari 2025 s/d 10 Februari 2025 pada kelompok kontrol dengan memberikan cerita *Alternative Universe* melalui media sosial TikTok secara berkala dengan genre *Fluffy, Thriller, Slice of life, dan Romance*. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perilaku apapun.
3. *Post-test* diberikan pada tanggal 11 Februari 2025 kepada seluruh kelompok yang dibagikan melalui *WhatsApp*.

B. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, pengolahan data dibantu menggunakan SPSS 20. Tahap pertama dilakukan adalah uji prasyarat yang mencakup uji normalitas

dan uji homogenitas. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal dan berasal dari populasi yang homogen. Setelah dinyatakan memenuhi kedua asumsi tersebut, analisis data dilanjutkan ke tahap uji hipotesis. Yaitu dengan uji T untuk menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Berikut merupakan hasil skor yang didapatkan oleh kedua kelompok saat melaksanakan *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 6. data hasil pre-test dan post-test

Kelas kontrol				Kelas eksperimen			
No.	Nama	Pre test	Post test	No.	Nama	Pre test	Post test
1	RE	24	24	1	AS	24	19
2	NAM	25	24	2	MZ	21	18
3	TDA	27	29	3	GTA	24	18
4	EAA	25	23	4	MCY	21	17
5	LPU	25	21	5	PRP	20	20
6	SSP	23	25	6	RDN	22	18
7	CH	20	26	7	WAN	20	20
8	SA	23	24	8	IAR	28	17
9	DP	25	20	9	NKRS	20	18
10	RMP	25	27	10	ZA	24	17
11	AK	21	26	11	NF	25	20
12	AS	23	22	12	YEP	27	19
13	SP	22	23	13	TKR	25	22
14	RC	26	27	14	RA	26	20
15	PA	25	24	15	EA	23	20
16	SDM	26	26	16	IKW	29	19
17	CN	24	24	17	LA	26	20
18	KCS	25	22	18	SK	24	21
19	NNAP	22	22	19	FS	21	19
20	RAS	24	23	20	FK	23	19
21	AT	22	18	21	NMS	23	20
22	MDL	24	23	22	NZ	23	21
23	VR	24	21	23	JAK	20	18
24	NNLP	20	19	24	SY	21	19
25	AZP	24	22	25	MZA	20	18
26	HAS	28	28	26	APR	26	16
27	KS	22	20	27	SAP	23	19
28	LNR	27	25	28	CC	22	17
29	RASW	24	23	29	TAS	25	20
30	ZS	24	26	30	NSR	23	18
Total		719	707	Total		699	567
Rata-rata		23,9	23,5	Rata-rata		23,3	18,9
Maksimum		28	29	Maksimum		29	22
Minimum		20	18	Minimum		20	16

Berdasarkan tabel data diatas nilai *pre-test* kelompok kontrol diperoleh total skor sebanyak 719 dengan rata-rata skor sebesar 23,9 serta skor maksimal 28 dan skor minimal 20. Sedangkan pada hasil *post-test* diperoleh total skor sebanyak 707 dengan rata-rata skor 23,5 serta skor maksimal 29 dan skor minimal 18. Pada kelas eksperimen terdapat nilai *pre-test* dengan total skor sebanyak 699 dengan rata-rata skor 23,3 serta skor maksimum 29 dan skor minimum 20. Sedangkan pada hasil *post-test* total skor yang diperoleh sebanyak 567 dengan rata-rata skor 18,9 serta skor maksimum 22 dan skor minimum 16. Selisih antara pre-test dan post-test pada kedua kelompok yaitu terjadi penurunan stres sebanyak 0,4 pada kelompok kontrol dan 4,4 pada kelompok eksperimen.

Dalam penelitian ini juga mengumpulkan data tentang preferensi subjek terhadap cerita *Alternative Universe* terhadap efektivitas berbagai genre cerita untuk menurunkan stres. Subjek diarahkan untuk memberikan rating pada skala 1-10 tentang sejauh mana setiap genre cerita membantu mereka merasa lebih rileks dan mengurangi stres setelah satu minggu membaca cerita. Berikut merupakan tabel data hasil kuesioner yang diberikan untuk melihat tingkat efektivitas penurunan stres tiap genre.

Tabel 7. Hasil rating genre cerita

No.	Nama	Genre Fluffy	Genre Thriller	Genre Slice Of Life	Genre Romance
1	AS	7	6	8	9
2	MZ	5	5	7	8
3	GTA	6	4	5	7
4	MCY	5	6	6	8
5	PRP	6	5	7	8
6	RDN	8	5	7	7
7	WAN	6	6	8	8
8	IAR	5	5	7	8
9	NKRS	7	4	6	8
10	ZA	7	7	6	7
11	NF	8	5	5	9
12	YEP	6	4	5	9
13	TKR	7	4	6	8
14	RA	5	6	7	7
15	EA	6	5	7	7
16	IKW	5	5	5	7
17	LA	7	6	6	8

18	SK	7	7	7	7
19	FS	5	6	7	7
20	FK	6	7	6	8
21	NMS	6	5	6	8
22	NZ	8	5	5	7
23	JAK	6	7	7	8
24	SY	5	4	7	8
25	MZA	6	6	6	7
26	APR	7	8	5	8
27	SAP	5	6	6	7
28	CC	5	5	6	7
29	TAS	7	4	7	7
30	NSR	6	5	6	8
	Total	185	163	189	230
	Rata-rata	6.166667	5.433333	6.3	7.666667

Berdasarkan tabel data diatas total nilai genre fluffy sebesar 185 dengan nilai rata-rata 6,2, genre thriller sebesar 163 dengan nilai rata-rata 5,4, genre slice of life sebesar 189 dengan nilai rata-rata 6,3, dan genre romance sebesar 230 dengan nilai rata-rata 7,7.

C. Analisis Data Penelitian

Dari hasil data yang telah dipaparkan, maka dianalisis sebagai berikut :

1. Uji validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mengukur variable yang seharusnya diukur. Skala alat ukur akan diujikan pada 30 responden uji coba untuk menilai validitas instrumen tersebut.

Tabel 8. Data Hasil Uji Coba Instrumen

No.	Nama	Skor	No.	Nama	Skor
1	ADA	26	16	RF	27
2	SM	15	17	EA	15
3	MF	16	18	TK	14
4	DPL	17	19	RN	17
5	NIF	14	20	IN	29
6	PES	23	21	N	10
7	RN	24	22	AN	24
8	VNA	21	23	IS	14
9	FZ	26	24	KA	16
10	DAP	25	25	FSC	37
11	DC	14	26	IK	22
12	MNA	23	27	FNL	27
13	SNL	24	28	AKW	29

14	SPA	27	29	BP	14
15	AS	9	30	SW	12

Data pada tabel diatas diuji validitasnya menggunakan SPSS 20. Adapun kriteria pengambilan keputusan dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebagai berikut :

- c. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen dinyatakan valid namun apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen dinyatakan tidak valid.
- d. Apabila nilai sig. $\leq 0,05$ dinyatakan valid, sedangkan apabila nilai sig. $>0,05$ maka instrumen dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan jumlah responden uji coba sebanyak 30 orang (N=30) maka diperoleh $r_{tabel} = 0,361$. Berikut merupakan hasil dari uji validitas instrumen :

Tabel 9. Hasil uji validitas instrumen

Nomor pernyataan	Rhitung	Rtabel	Kategori
1	0,593	0,361	VALID
2	0,542	0,361	VALID
3	0,582	0,361	VALID
4	0,529	0,361	VALID
5	0,652	0,361	VALID
6	0,529	0,361	VALID
7	0,523	0,361	VALID
8	0,513	0,361	VALID
9	0,515	0,361	VALID
10	0,629	0,361	VALID

Berdasarkan tabel diatas nilai yang diperoleh dari hasil uji validitas instrumen tersebut adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka diambil kesimpulan bahwa 10 butir pernyataan dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian.

2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk menentukan apakah instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini reliabel atau tidak. Uji

reliabilitas ini dilakukan menggunakan SPSS 20 dengan rumus *Cronbach Alpha*. Jika nilai *Cronbach Alpha* > 0,60 maka instrumen dinyatakan reliabel. Adapun hasil dari uji reliabilitas instrumen sebagai berikut :

Tabel 10. Hasil uji reliabilitas instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
.756	10

Berdasarkan tabel diatas hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 yaitu 0,756 yang artinya instrumen dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

3. Uji normalitas

Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Karena jika data terdistribusi normal maka dapat mengurangi terjadinya bias. Uji dilakukan menggunakan bantuan SPSS 20 dengan kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikansinya > 0,05 maka data berdistribusi normal. Namun jika nilai signifikansi \leq 0,05 maka data tidak terdistribusi normal. Berikut merupakan hasil dari uji normalitas data yang diperoleh.

Tabel 11. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE KONTROL	.174	30	.022	.961	30	.333
POST KONTROL	.102	30	.200*	.985	30	.933
PRE EKSPERIMEN	.122	30	.200*	.944	30	.118
POST EKSPERIMEN	.151	30	.079	.955	30	.224

Berdasarkan tabel diatas, dengan mempertimbangkan jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 maka hasil uji *Shapiro-Wilk* lebih diutamakan. Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai signifikansi > 0,05 pada seluruh kelompok sehingga dapat

disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

4. Uji homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi dengan varians yang seragam atau tidak. Dalam pengambilan keputusan, jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data dianggap homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dianggap tidak homogen atau memiliki perbedaan varians. Berikut merupakan hasil uji homogenitas data yang diperoleh.

Tabel 12. Data hasil uji homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil pre test subjek	Based on Mean	2.597	1	58	.112
	Based on Median	2.164	1	58	.147
	Based on Median and with adjusted df	2.164	1	56.344	.147
	Based on trimmed mean	2.441	1	58	.124

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.112. Nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,122 > 0,05$ maka data hasil penelitian dianggap dari populasi dengan varian yang sama atau homogen.

5. Uji T

Uji T dengan menggunakan *Independent Sample T Test* dilakukan untuk menganalisis hipotesis yang diajukan oleh peneliti sebagai berikut :

- a. H_a = Cerita Alternative Universe (AU) efektif dalam menurunkan tingkat stres pada individu di masa dewasa awal.

- b. H_0 = Cerita Alternative Universe (AU) tidak efektif dalam menurunkan tingkat stres pada individu di masa dewasa awal.

Berikut merupakan hasil dari Uji T untuk menganalisis hipotesis diatas

Tabel 13. Hasil Uji T

Group Statistics				
Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai Post-test kelas kontrol	30	23.57	2.648	.483
Post-test kelas eksperimen	30	18.90	1.398	.255

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
Nilai	Equal variances assumed	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
	Equal variances assumed	9.270	.003	8.535	58	.000	4.667	.547	3.572	5.761
	Equal variances not assumed			8.535	44.004	.000	4.667	.547	3.565	5.769

Berdasarkan tabel data hasil Uji T diperoleh nilai $t = 8,535$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$. Nilai tersebut menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif terbukti benar, yaitu cerita *Alternative Universe (AU)* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada individu di masa dewasa awal.

Untuk menghitung seberapa besar pengaruh (*effect size*) dalam pemberian intervensi cerita *Alternative Universe* pada kelompok eksperimen ini, peneliti menggunakan rumus *Cohen's d*. Berikut merupakan hasil dari rumus *Cohen's d* pada penelitian ini.

$$d = \frac{\bar{x}_t - \bar{x}_c}{S_{pooled}}$$

Dengan

$$S_{pooled} = \sqrt{\frac{(SD1^2(n_1 - 1)) + (SD2^2(n_2 - 1))}{n1 + n2 - 2}}$$

$$S_{pooled} = \sqrt{\frac{(1,398^2 (30 - 1)) + (2,648^2 (30 - 1))}{30 + 30 - 2}}$$

$$S_{pooled} = \sqrt{\frac{(1,954404 (29)) + (7,011904 (29))}{60 - 2}}$$

$$S_{pooled} = \sqrt{\frac{(56,677716) + (203,345216)}{58}}$$

$$S_{pooled} = \sqrt{\frac{260,022932}{58}}$$

$$S_{pooled} = \sqrt{4,483154}$$

$$S_{pooled} = 2,117345$$

$$d = \frac{18,90 - 23,57}{2,117}$$

$$d = \frac{-4,67}{2,117}$$

$$d = -2,205$$

$$R^2 = \frac{d^2}{d^2 + 4}$$

$$R^2 = \frac{2.205^2}{2.205^2 + 4} = \frac{4.864}{4.864 + 4} = \frac{4.864}{8.864} = 0.5488$$

Dari hasil pernghitungan diatas dapat diketahui bahwa pengaruh (*effect size*) cerita *Alternative Universe* terhadap kelompok eksperimen sebesar 2,205 dan nilai ini dikonversikan ke $R^2 = 0.5488$ (54.88%), yang menunjukkan bahwa sekitar 54% variansi dapat dijelaskan oleh intervensi yang diberikan. yang mana angka tersebut termasuk dalam kategori pengaruh yang cukup. Artinya dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa membaca cerita *Alternative Universe* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada individu di masa dewasa awal.

D. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa efektif cerita *Alternative Universe* dapat mengurangi tingkat stres yang dialami oleh seseorang di masa dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta dalam kelompok kontrol mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya mekanisme koping yang efektif, individu pada masa dewasa awal cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi. Berdasarkan teori Cohen dan Williamson (dalam Liu et al., 2020) pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi cenderung menunjukkan karakter *perceived helpness* yaitu perasaan yang tidak berdaya. Hal ini dapat ditandai dengan kecenderungan stres yang tetap pada tingkat sedang cenderung tinggi hingga tinggi. Sedangkan pada kelompok eksperimen, setelah diberikannya intervensi berupa cerita *Alternative Universe* selama kurang lebih satu bulan, hal ini menunjukkan penurunan yang signifikan. Meningkatnya aspek *perceived self-efficacy* dimana individu merasa dapat lebih mampu dalam mengelola emosi dan tekanan stres yang mereka hadapi. Dalam hal ini mendukung teori bahwa aspek *perceived self-efficacy* yang cenderung lebih tinggi yang mana hal ini menyebabkan individu dapat mengelola stres dengan baik.

Hasil temuan ini juga sejalan dengan temuan Pujiastuti et al., (2022) yang menyatakan bahwa bacaan fiksi lebih disukai oleh usia dewasa awal. Temuan ini mendukung bahwa *Alternative Universe* banyak dinikmati oleh kalangan dewasa awal dan bukan sekedar hiburan tetapi juga berperan dalam penurunan stres pada individu usia dewasa awal. Sejalan dengan konsep dalam QS. Al-Anbiya' ayat 35 bahwa ujian dalam bentuk kebaikan atau keburukan merupakan bagian dari kehidupan. Cerita ini tetap berperan sebagai mekanisme koping positif yang membantu individu melepaskan ketegangan dalam menghadapi tekanan. Dalam islam, menghadapi ujian dianjurkan dengan selalu bersifat positif dan berprasangka baik. Cerita *Alternative Universe* dapat menjadi salah satu metode bagi individu untuk melepaskan ketegangan dan mengelola emosi lebih sehat untuk mencapai tujuan yang salah satunya adalah bersifat positif dalam menghadapi ujian.

Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi sama sekali. Perbedaan ini menunjukkan bahwa cerita *Alternative Universe* dapat menurunkan tingkat stres. Temuan lain juga ditemukan bahwa genre cerita *Alternative Universe* yang lebih efektif menurunkan stres adalah *Romance*, disusul dengan genre *Slice of life* dan *Fluffy*. Dan genre dengan posisi paling bawah adalah genre *Thriller*.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data memiliki varians kelompok yang homogen, sehingga memungkinkan menggunakan uji parametrik. Oleh karena itu, untuk membaca hasil uji hipotesis, baris *Equal Variances Assumed* digunakan sebagai acuan dalam analisis uji T.

Hasil *Independent Sample T-test* menunjukkan bahwa nilai $t = 8,535$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Nilai ini lebih kecil dari $0,005$ yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata

tingkat stres 18,90, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata tingkat stres 23,57. Selisih rata-rata sebesar 4,667 menunjukkan bahwa individu kelompok eksperimen yang membaca cerita *Alternative Universe* mengalami penurunan stres yang lebih besar dibandingkan individu kelompok kontrol. Penurunan sebanyak 4,4 pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan intervensi membuktikan bahwa cerita *Alternative Universe* dapat menurunkan stres pada usia dewasa awal.

Temuan ini mendukung hipotesis bahwa membaca cerita *Alternative Universe* dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk mengelola dan menurunkan stres. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa cerita *Alternative Universe* memiliki dampak emosional bagi para pembacanya (Khairunnisa, 2024). Dampak emosional yang dirasakan pembaca sesuai dengan cerita apa yang disampaikan oleh penulis cerita. Contohnya jika disajikan cerita genre romantis yang ringan maka pembaca akan merasa lebih tenang, detak jantung akan terasa lebih beraturan. Hal ini akan menimbulkan efek relaksasi pada pembaca dan menurunkan ketegangan pikiran dari stres yang disebabkan oleh masalah pribadinya di dunia nyata.

Selain itu, hasil temuan ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu dengan judul “Alternative Universe (AU) sebagai Saluran Koneksi Emosional dalam Budaya K-pop” yang disusun oleh Khairunnisa (2024) yang mendukung gagasan tentang katarsis emosional, yang berarti bahwa seseorang dapat melepaskan dan mengolah emosi mereka melalui interaksi dengan cerita tersebut. Dengan membaca cerita *Alternative Universe*, pembaca dapat mengidentifikasi emosi dalam diri yang mungkin mengalami perasaan yang sama dengan karakter yang disuguhkan dalam cerita. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengatasi emosi negatif atau tidak menyenangkan dengan cara yang lebih sehat.

Temuan lain dari penelitian ini adalah genre yang paling efektif dalam menurunkan tingkat stres bagi individu ialah genre *Romance*, *Slice of life*, dan *Fluffy*. Hal ini menunjukkan cerita dengan genre *Romance* sendiri menunjukkan sisi emosional yang lebih mendalam dan

menunjukkan efek yang lebih beragam yang melibatkan konsep katarsis emosional, sehingga individu dapat meluapkan emosi yang terpendam dan membantu mengurangi tekanan psikologis mereka. Sedangkan genre *Fluffy* dan *Slice of life* dengan alur yang romantis, menyenangkan, ringan dan menghibur lebih banyak membantu individu merasa lebih rileks. Berbeda dengan genre *Thriller* mendapatkan nilai paling rendah karena penuh ketegangan yang meningkatkan kecemasan individu.

Bedasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, dengan nilai pengaruh (*effect size*) sebesar 0,54 yang artinya masuk di kategori pengaruh yang cukup (*medium effect*). Artinya dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa cerita *Alternative Universe* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada individu usia dewasa awal.

E. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini memberikan hasil temuan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dan dipertimbangkan dalam interpretasi hasil temuan. Penelitian ini hanya dilakukan pada individu di masa dewasa awal, sehingga belum ada hasilnya bila diterapkan secara luas pada kelompok usia lain. Durasi intervensi yang terbatas juga belum mampu melihat apakah ada efek jangka panjang dari membaca cerita *Alternative Universe* terhadap stres. Penelitian ini hanya menggunakan alat ukur tunggal *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur stres, sehingga belum mempertimbangkan pengukuran lain. Penelitian dilakukan secara daring melalui media sosial sehingga masih mengandung bias penelitian, di mana bias tersebut tidak diantisipasi oleh peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stres para pembaca *Alternative Universe* pada masa dewasa awal sangat bervariasi. Mayoritas individu berada dalam kategori sedang hingga tinggi sebelum diberikan intervensi hal ini menunjukkan bahwa individu pada usia dewasa awal masih rentan terhadap tekanan psikologis akibat berbagai faktor. Cerita *Alternative Universe* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada individu pada masa dewasa awal. Hal ini dapat dilihat melalui hasil uji analisis data nilai *post-test* kelompok kontrol dan eksperimen menggunakan *Independent Sample T-test* dengan nilai $t = 8,535$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai sig. Kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan begitu hipotesis pada penelitian ini diterima. Selisih hasil kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan mengalami penurunan rata-rata tingkat stres sebanyak 4,4. Hasil dari perhitungan pengaruh (*effect size*) cerita *Alternative Universe* terhadap kelompok eksperimen sebesar 0,54 yang mana angka tersebut termasuk dalam kategori pengaruh yang cukup. Artinya dalam penelitian ini menunjukkan bahwa membaca cerita *Alternative Universe* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada individu di masa dewasa awal. Genre yang paling efektif yaitu *romance* dan *slice of life*.

B. Saran

Berdasarkan temuan dan limitasi penelitian, saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Saran bagi mahasiswa dan masyarakat

Mahasiswa dan masyarakat dapat memanfaatkan cerita *Alternative Universe* sebagai salah satu media untuk mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari. Membaca cerita *Alternative Universe*

terutama dengan genre yang sesuai dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang dihadapi. Oleh karena itu diharapkan masyarakat lebih terbuka terhadap manfaat literasi fiksi yang dapat digunakan sebagai mekanisme coping terhadap stres.

2. Saran bagi pendidik

Bagi pendidik, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis peserta didik, khususnya terkait stres. Pendidik diharapkan mampu mengenali tanda-tanda stres dan memberikan dukungan emosional, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih adaptif dan responsif terhadap tekanan yang dialami mahasiswa atau siswa dewasa awal.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Studi tentang literasi fiksi terutama cerita *Alternative Universe* belum terlalu banyak dikaji. Disarankan peneliti selanjutnya melakukan studi lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan mencakup kelompok usia yang berbeda guna melihat apakah cerita *Alternative Universe* efektif dalam mengurangi stres secara umum. Dengan Metode penelitian yang berbeda dapat menghasilkan gambaran lebih jelas tentang bagaimana efek jangka panjang cerita *Alternative Universe* bagi tingkat stres individu. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk melakukan upaya antisipasi bias penelitian melalui luring.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61–68. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/paradigma/article/download/1540/1310>
- Alfriandi, D., Yelinda, D., & Rifai, H. A. (2024). *Strategi Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Kuliah*. 7, 4714–4728.
- Amat. (2021). Pertumbuhan, Perkembangan Dan Kematangan Individu. *Society*, 12(1), 59–75. <https://doi.org/10.20414/society.v12i1.2751>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anggraini, M. (2020). Eksistensi Literasi Sebagai Sarana Pelepasan Depresi Di Situasi Pandemi. *LIS Scholarship Archive*, 1–7. <https://osf.io/preprints/lissa/xqy2r/>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=217760>
- Bunga, A., & Komara, P. G. (2021). Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 43–50. <https://journal.khj.ac.id/index.php/ijons/article/view/10>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Chezary, L., Pitaloka, T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41–49. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior. Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://www.jstor.org/stable/2136404>
- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>
- Dewi, K. R. S., & Purwandari, E. (2023). PENGALAMAN KATARSIS PENGEMAR KOREAN POP (K-POP) DI TWITTER. *Jurnal Riset*

Mahasiswa Bimbingan Konseling.

- Doddy, I., Masyithoh, S., & Setiawati, L. (2018). Analisis overreaction pada harga saham perusahaan manufaktur di bursa efek indonesia. *Jurnal Manajemen*, 9(1), 31. <https://doi.org/10.29264/jmmn.v9i1.2473>
- Eka Yolanda Siregar, Ester Magdalena Nababan, Eunike Rehulina Ginting, Benita A Nainggolan, Dian Lorensa Ritonga, & Damayanti Nababan. (2022). PERLUNYA PEMBINAAN TERHADAP DEWASA AWAL DALAM MENGHADAPI TUGAS PERKEMBANGANYA. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral*, 1(2), 16–22. <https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.39>
- Ernawam, D. (2017). Pengaruh Globalisasi terhadap Eksistensi Kebudayaan Daerah di Indonesia. *Jurnal Kajian Lemhannas RI*, 32(1), 1–54.
- Fadli, R. (2020). *Baca Buku Bisa Meredam Stres, Ini Penjelasannya*. Halodoc.
- Fakhriya, S. D. (2022). Post Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7293>
- Fatin, H. K., Handayani, R., Irfandi, A., & Handayani, P. (2023). Hubungan Antara Masa Kerja dan Kelelahan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Konstruksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, 1(4), 156–165. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1788>
- Febriyanti, A., & Ekomila, S. (2022). FENOMENA CERITA ALTERNATIVE UNIVERSE (AU) BERTEMA HOMOSEKSUAL DI MEDIA SOSIAL TWITTER (STUDI ETNOGRAFI VIRTUAL PADA AKUN BASE @aubxbfess). *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 16(02). <https://doi.org/10.56997/almabsut.v16i2.686>
- Floreta V.D, J. (2021). *Sedikit-sedikit Dicuanin, 5 'Self-Healing' Ini Ternyata Murah Meriah*. Magdalene. <https://magdalene.co/story/sedikit-sedikit-dicuanin-5-self-healing-ini-ternyata-murah-meriah/>
- Frijanto, A. (2022). *Depresi dan Bunuh Diri*. 6 September. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri
- Ginting, M. H. P., Akbar, M., & Gusmarani, R. (2022). Kekerasan terhadap perempuan dalam perspektif hukum dan sosiokultural. *Journal Law of Deli Sumatera*, II(1), 1–10. <https://jurnal.unds.ac.id/index.php/jlds/article/view/192>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 9838–9848.
- Hidayati, A. (2017). Merangsang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Dengan

- Pembelajaran Tematik Terpadu. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(1), 151. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i1.1473>
- Jayanti, N. L. P. L., Febriani, N. M. I., & Indrawati, A. A. M. (2024). *Alternative Universe Bagi Generasi Z Dalam Meningkatkan minat Literasi*. 247–254. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/6141>
- Kadir, N. (2022). *Media Sosial dan Politik Partisipatif: Suatu Kajian Ruang Publik, Demokrasi Bagi Kaum Milenial dan Gen Z*. 4(2), 198–211.
- Khairunnisa, D. P. (2024). Alternative Universe (AU) sebagai Saluran Koneksi Emosional dalam Budaya K-pop. *Jurnal Interaksi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 180–191.
- Kristanti, E. P., & Rachmawati, R. (2021). Apa Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Anda? Kajian Tingkat Stres Warga Malang Di CFD Jalan Ijen Ditinjau Dari Tipe Kepribadian A Dan B. *Psikovidya*, 24(2), 133–140. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.166>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Liu, X., Zhao, Y., Li, J., Dai, J., Wang, X., & Wang, S. (2020). Factor Structure of the 10-Item Perceived Stress Scale and Measurement Invariance Across Genders Among Chinese Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11(April), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00537>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Maimun, E. K., & Rachmani, T. N. (2022). Pengaruh Fiksi Penggemar: Alternative Universe (Au) Dalam Meningkatkan Minat Baca Remaja Indonesia. *DIALEKTIKA: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 9(April), 37–55. <https://doi.org/10.15408/dialektika.v9i1.25282>
- Mandias, R. J. (2022). Academic Stress With Suicide Behavior in College Students. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 68. <https://doi.org/10.37771/kjn.v4i1.797>
- Maulidya, F., Adelina, M., & Alif Hidayat, F. (2018). Periodesasi Perkembangan Dewasa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mulyawan, I. R., Citrawan, I. W., & Suastini Ni W. (2021). Pengembangan skala sebagai instrumen non tes dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 1–9.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Mustajab, R. (2023). *Gen Z Paling Banyak Alami Stres Dibandingkan Generasi*

- Lainnya*. Data Indonesia. <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/gen-z-paling-banyak-alami-stres-dibandingkan-generasi-lainnya>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, M. J. S. R. K. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>
- Perempuan, K. (2023). *Pentingnya Layanan Kesehatan Mental yang Terjangkau untuk Perempuan*. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>
- Prof. Dr. Suryana, Ms. (2012). Metodologi Penelitian : Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1–243. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Pujiastuti, I., Damaianti, V. S., & Syihabuddin, S. (2022). Membangun Pemahaman Bacaan Mahasiswa melalui Aktivitas Pascabaca. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 5(1), 119–134. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v5i1.356>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314. <https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/download/119/138>
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Rahmawan, farah R., & Selviana. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 67–75.

- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi: teori dan pohon masalah keperawatan*.
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Santrock, J. W. (2011). *LIFE-SPAN DEVELOPMENT PERKEMBANGAN MASA-HIDUP*. Erlangga.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 8(1), 386–397. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>
- Stallman, H. M., Beaudquin, D., Hermens, D. F., & Eisenberg, D. (2021). Modelling the relationship between healthy and unhealthy coping strategies to understand overwhelming distress: A Bayesian network approach. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3(November 2020), 100054. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100054>
- Stansfield, J., & Bunce, L. (2014). The Relationship Between Empathy and Reading Fiction: Separate Roles for Cognitive and Affective Components. *Journal of European Psychology Students*, 5(3), 9–18. <https://doi.org/10.5334/jeps.ca>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sugiyono, D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suharto, A. (2016). Pengaruh stressor lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan melalui Job Stress. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 02, 1–14.
- Sukma, H. S., Patimah, S., Subandi, S., & Makbulloh, D. (2023). Strategi Manajemen Stres Dalam Perspektif Islam. *PROFETIK: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 33–42. <https://doi.org/10.24127/profetik.v4i1.5047>
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Thania, I., Pinastika Pritasari, S., Theresia, V., Franklin Suryaputra, A., & Yosua, I. (2021). Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1), 25–50.
- WHO. (2023). *What is stress | World Health Organization | Official WHO updates*. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw57exBhAsEiwAaIxaZqfTWF3NHealewJVyIQKY_ApoP0VHLo8Z9xkT7-3-TZxm5pXC-08ERoCxcQA_vD_BwE

- Widi, S. (2022). *Generasi Z Indonesia Paling Stres Dibandingkan X dan Milenial*. DataIndoneisa.id. <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/gen-z-paling-banyak-alami-stres-dibandingkan-generasi-lainnya>
- Wijayanti, E. (2021). *Menurut Penelitian, Ini Dampak Menikmati Kisah Fiksi*. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4458175/menurut-penelitian-ini-dampak-menikmati-kisah-fiksi?page=2>
- Yeptro. (2024). *Apa itu Generasi Milenial, Baby Boomers, Gen X, Gen Z, dan Gen Alpha*. Radio Republik Indonesia. <https://www.rri.co.id/ipitek/509842/apa-itu-generasi-milenial-baby-boomers-gen-x-gen-z-dan-gen-alpha#:~:text=Mengutip laman resmi Badan Pusat,pada tahun 1965 hingga 1980.>
- Yudhawati, D. (2018). Implementasi Psikologi Positif Dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa Implementation of Positive Psychology in Development of Students Personality. *Psycho Idea*, 16(2), 111–118.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Penelitian

MODUL PENELITIAN EKSPERIMEN EFEKTIVITAS CERITA *ALTERNATIVE UNIVERSE (AU)* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MASA DEWASA AWAL

A. Latar Belakang

Penelitian eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *alternative universe (AU)* terhadap penurunan tingkat stres pada individu usia dewasa awal. Tingkat stres yang tinggi di kalangan usia dewasa awal menjadi perhatian utama dalam penelitian ini. Di periode ini sering kali individu dihadapkan pada berbagai tantangan termasuk transisi ke kehidupan dewasa, tekanan akademis, dan tuntutan sosial. Menurut Kementerian Riset dan Teknologi sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stres, dengan kategori sebesar 0,8% mengalami stres berat dan sebesar 34,5% mengalami stres ringan (Fatin et al., 2023).

Cerita *Alternative Universe* memiliki potensi dalam memberikan pengalaman naratif yang mendukung individu dalam mengelola stres. Cerita *Alternative Universe* sendiri umumnya merupakan sebuah karya dari para penggemar yang menggunakan idola atau tokoh kesukaan mereka sebagai visualisasi atau gambaran yang dituangkan dalam cerita tersebut (Febriyanti & Ekomila, 2022). Dengan menjelajahi skenario dan karakter yang berbeda, individu dapat menemukan perspektif baru yang dapat meningkatkan empati dan menemukan cara baru untuk menghadapi situasi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana cerita *Alternative Universe* dapat berkontribusi pada penurunan tingkat stres pada usia dewasa awal yang sangat membutuhkan sikap positif dalam menghadapi kehidupan.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui tingkat stres pada pembaca *Alternative Universe* usia pada masa dewasa awal.
 - b. Mengetahui efektivitas cerita *Alternative Universe* pada masa dewasa awal
2. Manfaat bagi individu usia dewasa awal
 - a. Dapat melakukan pengelolaan stres yang baik.
 3. Manfaat bagi peneliti
 - a. Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan pada individu usia dewasa awal.
 - b. Menambah kontribusi terhadap pengetahuan akademik di bidang ilmu psikologi.

C. Metode penelitian

1. Populasi

Ciri-ciri populasi dalam penelitian eksperimen ini sebagai berikut :

- a. Individu usia dewasa awal di Indonesia.
- b. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan.
- c. Individu usia dewasa awal yang memiliki tingkat stres menengah ke atas atau cenderung tinggi.
- d. Usia 19-24 tahun.

2. Sampel

Pada penelitian ini menggunakan dua sampel, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan adalah dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan memiliki ciri yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2018).

Dalam pengambilan sampel diambil 60 subjek usia dewasa awal dengan tingkat stres sedang cenderung tinggi hingga tinggi. Kemudian akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan *Perceived Stress Scale* dengan 10 item (PSS-10),

yaitu instrumen psikologis yang paling umum digunakan untuk mengukur persepsi terhadap stres selama satu bulan terakhir. *Perceived Stress Scale* (PSS-10) telah di uji validitasnya dan mendapatkan hasil nilai sign. <0,05 serta dilakukan uji reliabilitas yang menghasilkan *Cronbach's Alpha* $\alpha = 0.756$. Sehingga instrumen terbukti *valid* dan *reliable*.

Skema teknik pengambilan sampel sebagai berikut :

Populasi → *Pre-screening* dengan PSS-10 → penentuan skor → seleksi sampel berdasarkan kriteria skor (menengah-tinggi) → 60 subjek terpilih

D. Desain Eksperimen

Pada eksperimen ini menggunakan desain penelitian *Pre-post with control and experimental design*. Penelitian ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok sama-sama diberikan *pre-test*, lalu kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa cerita *Alternative Universe* ketika stres selama 1 bulan, setelahnya kedua kelompok tersebut akan diberikan *post-test* dengan alat ukur yang sama setelah sesi berakhir.

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Treatment	<i>Post-test</i>
Kelompok eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok kontrol	O ₃	-	O ₄

E. Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan eksperimen dilakukan dalam waktu 1 bulan sesuai dengan alat ukur yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dimana alat ukur digunakan sebagai alat ukur stres selama satu bulan terakhir. Terdapat 4 tahap pembacaan *Alternative Universe* dengan genre yang berbeda.

Individu akan diarahkan membaca cerita *Alternative* untuk menurunkan tingkat stres mereka. Langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

1. Pemilihan subjek

Subjek dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok ini dipilih dengan metode *purposive sampling* untuk memastikan bahwa mereka memiliki karakteristik yang sebanding.

2. *Pre-test*

Sebelum intervensi diberikan, kedua kelompok diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat stres awal pada subjek. *Pre-test* menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* dengan 10 item (PSS-10) sebagai *baseline* penelitian. *Pre-test* bertujuan untuk mendapatkan data awal yang akan dibandingkan dengan hasil *post-test* di akhir penelitian eksperimen.

3. Intervensi

Kelompok eksperimen diberikan intervensi dalam jangka waktu 1 bulan dengan 4 tahap berupa cerita *Alternative Universe* ketika mengalami stres. Selama periode intervensi ini, kelompok eksperimen akan menerima cerita melalui sosial media tiktok dengan link <https://www.tiktok.com/@dianachwebackup> dan diarahkan untuk memanfaatkan cerita tersebut sebagai pereda stres. Untuk memastikan cerita sesuai dengan usia target (19 – 24 tahun) materi eksperimen mengandung elemen bahasa yang mungkin dianggap kasar dan frontal untuk mendukung karakterisasi, suasana cerita, dan meningkatkan *relatable* pembaca terhadap cerita. Peneliti memastikan bahwa bahasa yang digunakan tidak melanggar normal dan tetap relevan dengan konteks cerita. Peringatan tambahan juga diberikan melalui *hashtag* dalam *caption* konten pada beberapa episode sehingga diharapkan pembaca mampu memahami konten tersebut. Frekuensi 3 sesi per minggu dengan durasi 20 menit per sesi dipilih karena dirasa cukup

untuk subjek mencerna cerita dengan baik tanpa merasa terbebani. Berbeda dengan kelompok kontrol, kelompok ini tidak menerima intervensi apapun selama eksperimen berlangsung. Subjek dalam kelompok kontrol akan menjalani aktivitas normal tanpa adanya perlakuan tambahan.

- Tahap I

Minggu pertama, peneliti membagikan cerita Alternative Universe bergenre *fluffy* (romansa ringan) kepada kelompok eksperimen.

Durasi	Jumlah sesi/minggu	Deskripsi cerita	Tujuan	Penilaian
20 menit /sesi	3 kali sesi dalam satu minggu, dengan 3 episode/sesi	Kisah wanita dengan kekasihya yang sering bertingkah lucu dan menyebarkan. Cerita manis dan humor ringan.	Meningkatkan rasa senang dan relaksasi.	Subjek akan menilai kepuasan 1-10 untuk mengidentifikasi cerita yang paling efektif dalam menurunkan stres pada subjek.

- Tahap II

Minggu ketiga, peneliti membagikan cerita Alternative Universe bergenre *thriller* (menegangkan dan melibatkan *plot twist*) kepada kelompok eksperimen.

Durasi	Jumlah sesi/minggu	Deskripsi cerita	Tujuan	Penilaian
---------------	---------------------------	-------------------------	---------------	------------------

20 menit /sesi	3 kali sesi dalam satu minggu, dengan 3 episode/sesi	Kisah lima mahasiswa kedokteran yang menjalani praktikum di laboratorium terpencil dan banyak kejadian aneh.	Menciptakan ketegangan, ketakutan dan menimbulkan kecurigaan satu sama lain untuk meningkatkan distraksi pada subjek.	Subjek akan menilai kepuasan 1-10 untuk mengidentifikasi cerita yang paling efektif dalam menurunkan stres pada subjek.
----------------------	--	--	---	---

- Tahap II

Minggu kedua, peneliti membagikan cerita *Alternative Universe* bergenre *Slice of life* (kehidupan sehari-hari) kepada kelompok eksperimen.

Durasi	Jumlah sesi/minggu	Deskripsi cerita	Tujuan	Penilaian
20 menit /sesi	3 kali sesi dalam satu minggu, dengan 4 episode/sesi	Seorang mahasiswa akhir yang berteman dekat dengan tukang galon langganannya. Interaksi lucu membuat mereka semakin dekat hingga sebuah perpisahan terjadi, dan hal	Membuat subjek merasa senang dan bahagia melalui cerita ringan yang dipenuhi momen lucu.	Subjek akan menilai kepuasan 1-10 untuk mengidentifikasi cerita yang paling efektif dalam menurunkan stres pada subjek.

		ini mempertemukan mereka kembali dengan cinta yang tumbuh diantara mereka.		
--	--	---	--	--

- Tahap IV

Minggu keempat, peneliti membagikan link cerita Alternative Universe bergenre *romance* (kehidupan romansa yang kompleks) kepada kelompok eksperimen.

Durasi	Jumlah sesi/minggu	Deskripsi cerita	Tujuan	Penilaian
20 menit /sesi	3 kali sesi dalam satu minggu, dengan 4 episode/sesi	Kisah Larasati Prajagad dan Wiraga Lesmana yang menghadapi krisis rumah tangga yang kompleks, menonjolkan emosi seperti marah dan sedih.	Menggali emosi yang lebih kompleks dan mengalihkan stres pada subjek.	Subjek akan menilai kepuasan 1-10 untuk mengidentifikasi cerita yang paling efektif dalam menurunkan stres pada subjek.

4. *Post-test*

Setelah periode intervensi berakhir, kedua kelompok akan diberikan *post-test* untuk mengukur tingkat stres mereka. *Post-test* menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) yang hasilnya akan dibandingkan dengan hasil *Pre-test*. *Post-test* bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan signifikan pada tingkat stres kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

5. Analisis data

Data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis menggunakan Teknik statistik yang sesuai untuk menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji validitas, Uji reliabilitas, Uji normalitas, Uji Homogenitas dan Uji T. Analisis ini akan membandingkan perubahan tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam menentukan efektivitas intervensi yang diberikan agar tidak terjadi bias dalam hasil penelitian.

Lampiran Alat Ukur *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

No.	Pernyataan	Skala				
		0	1	2	3	4
1.	Akhir-akhir ini, saya sering merasa marah saat menghadapi peristiwa yang tidak terduga.					
2.	Akhir-akhir ini, saya merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup saya.					
3.	Akhir-akhir ini, saya merasa gelisah dan tertekan.					
4.	Akhir-akhir ini, saya percaya diri dengan kemampuan saya dalam menangani masalah pribadi.					
5.	Akhir-akhir ini, saya merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan saya.					
6.	Akhir-akhir ini, saya merasa kewalahan dengan semua hal yang harus saya lakukan.					
7.	Akhir-akhir ini, saya mampu mengendalikan hal-hal yang menjengkelkan dalam hidup saya.					
8.	Akhir-akhir ini, saya merasa mampu mengendalikan permasalahan yang saya hadapi.					
9.	Akhir-akhir ini, saya sering marah terhadap hal-hal yang berada di luar kendali saya.					

10.	Akhir-akhir ini, saya merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang menumpuk dalam hidup saya.					
-----	---	--	--	--	--	--

Lampiran Cerita *Alternative Universe (AU)*

Cerita yang akan digunakan sebagai media penelitian sebagai berikut :

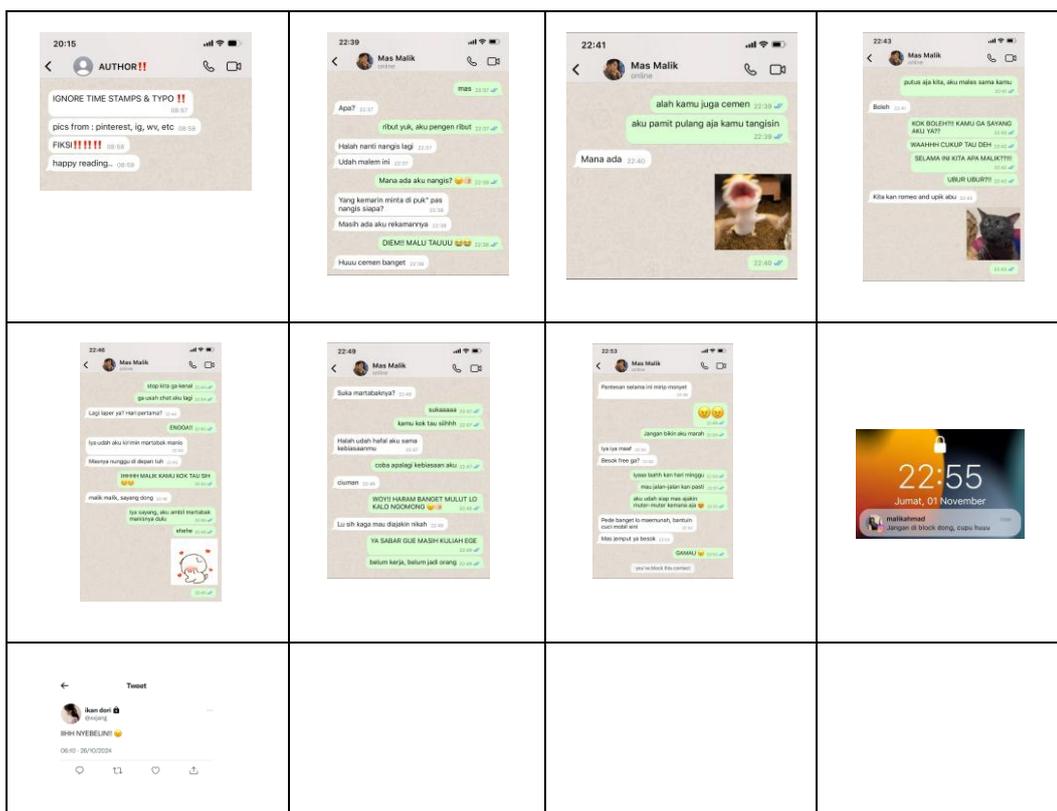
Tahap I : genre *fluffy* (romansa sederhana dan ringan)

Judul : ”*A Day in My Life : Jadi Pacar Mas Malik*”

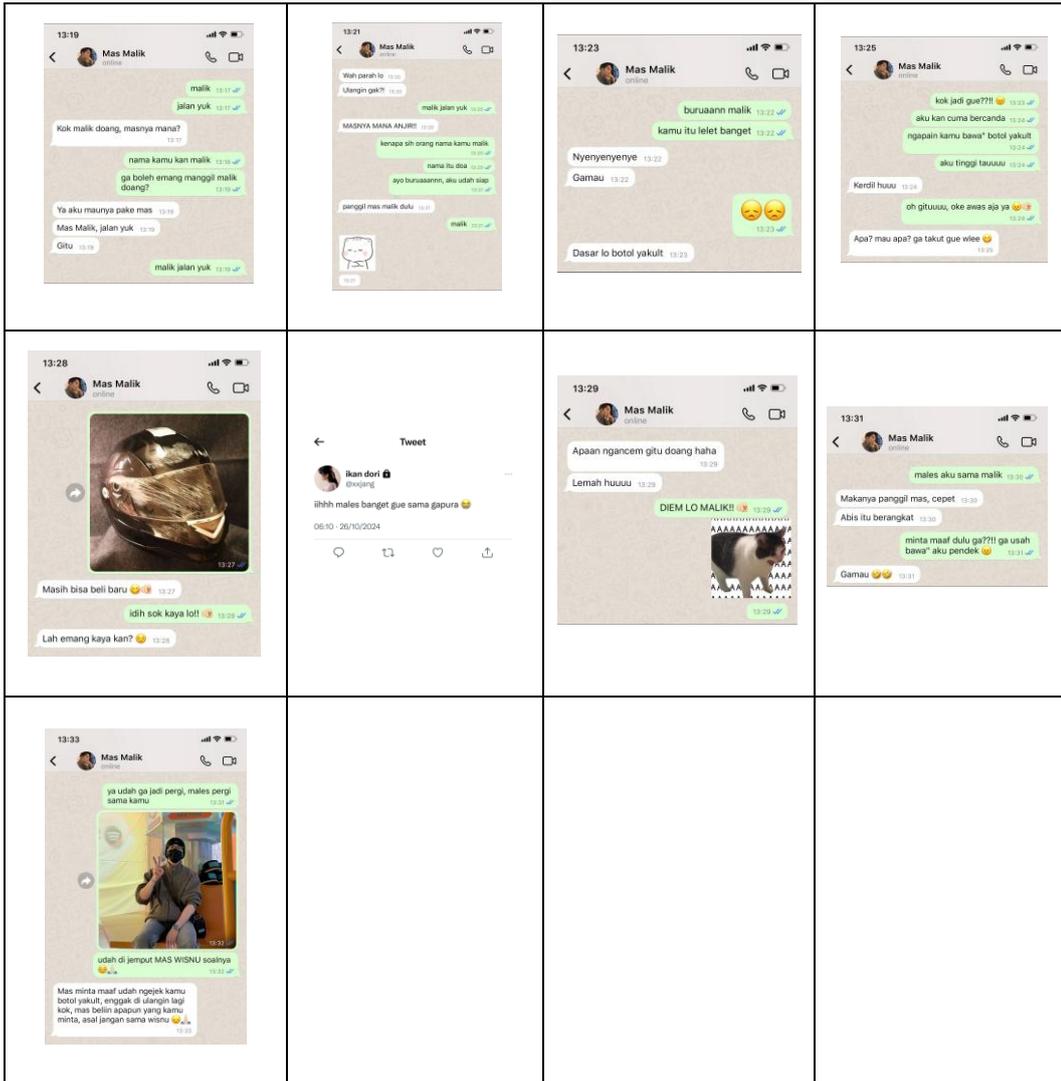
Visual karakter utama : Kim Mingyu.

Kehidupan sehari-hari seorang wanita dengan kekasihnya yang sudah dewasa namun sering bertingkah lucu dan menyebalkan. Kisah manis yang diwarnai humor ringan menciptakan suasana hangat diharapkan dapat meningkatkan rasa senang dan relaksasi pada subjek.

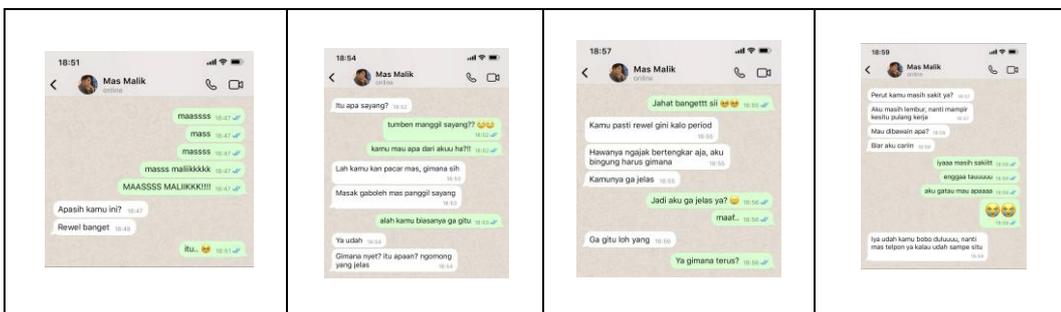
Episode 1 :

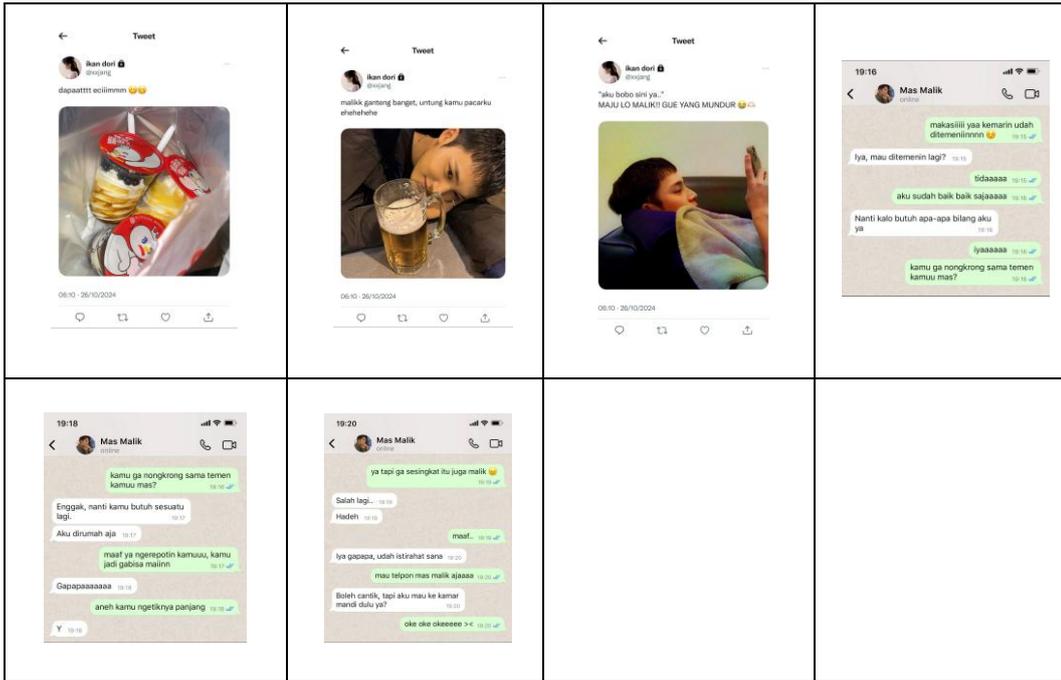


Episode 2 :

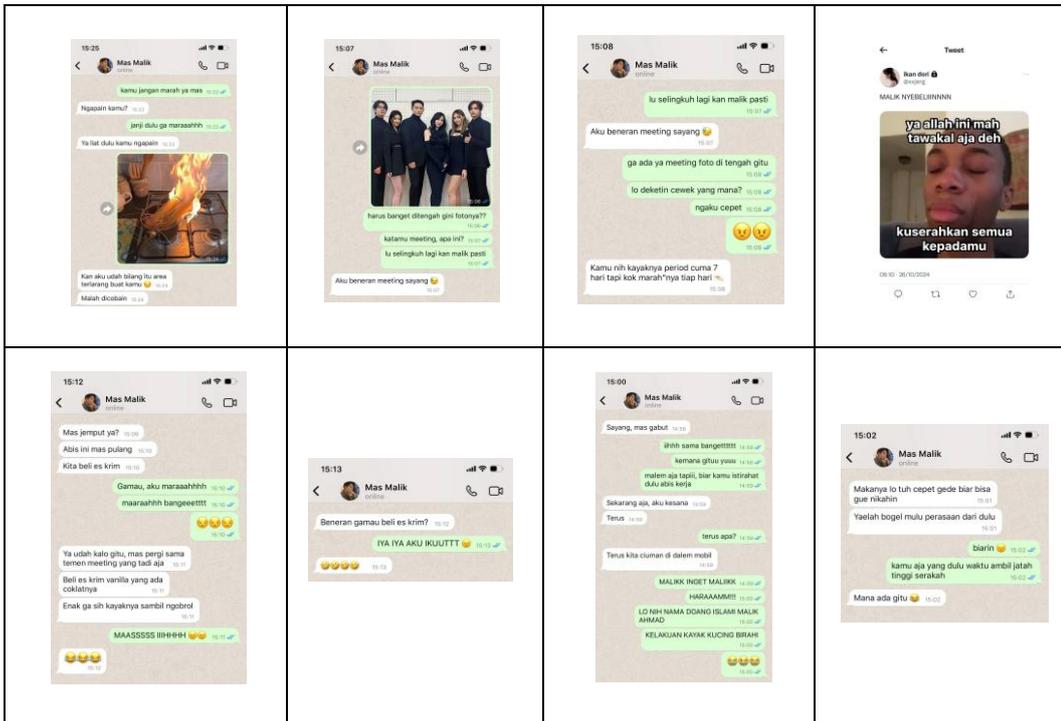


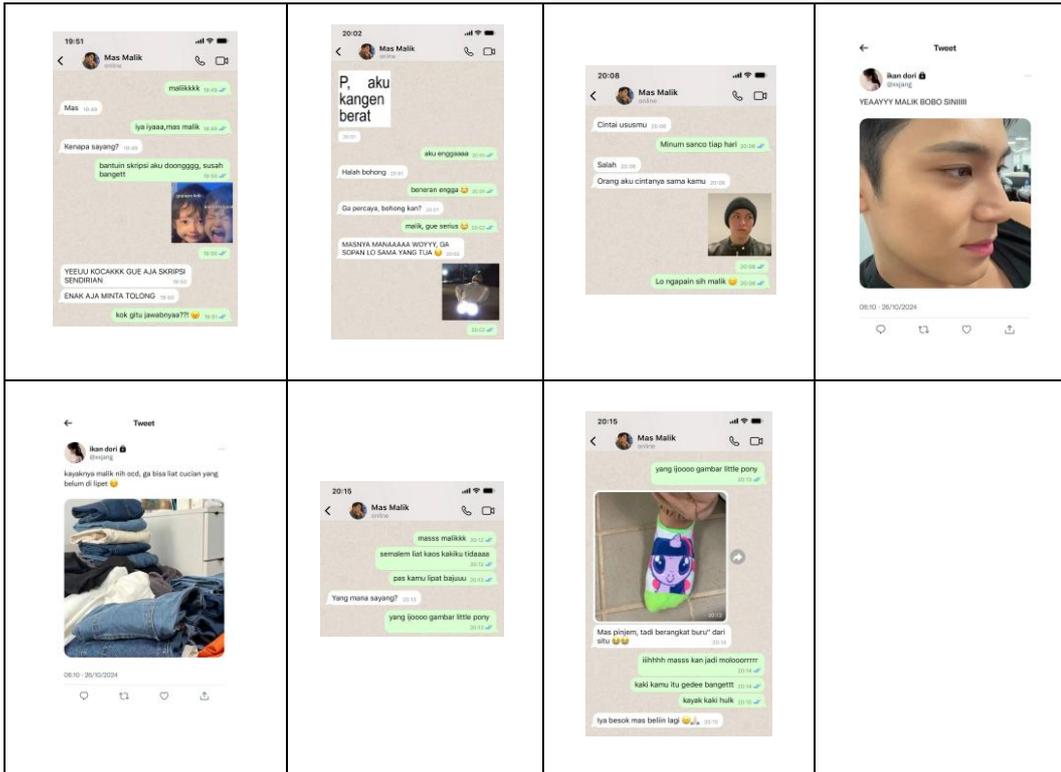
Episode 3 :



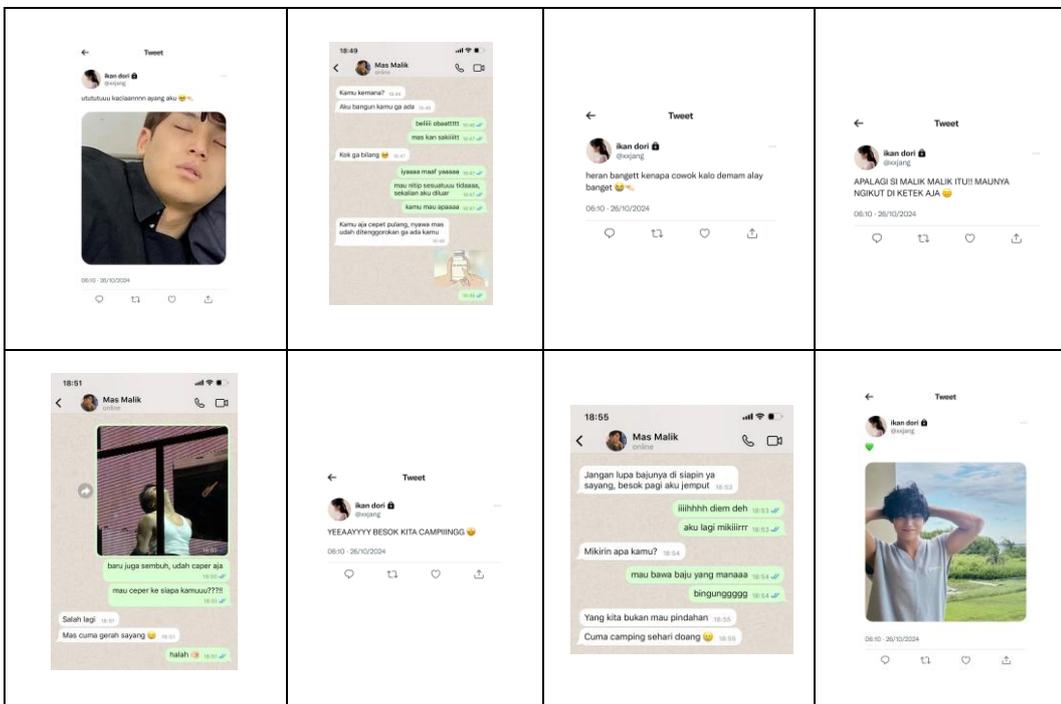


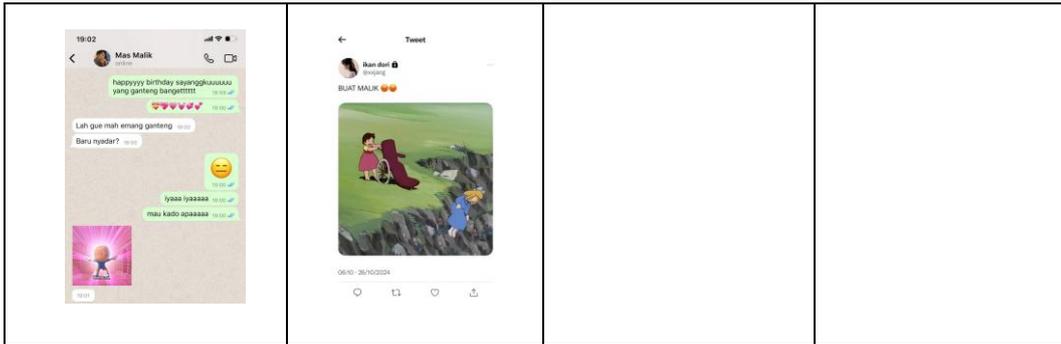
Episode 4 :



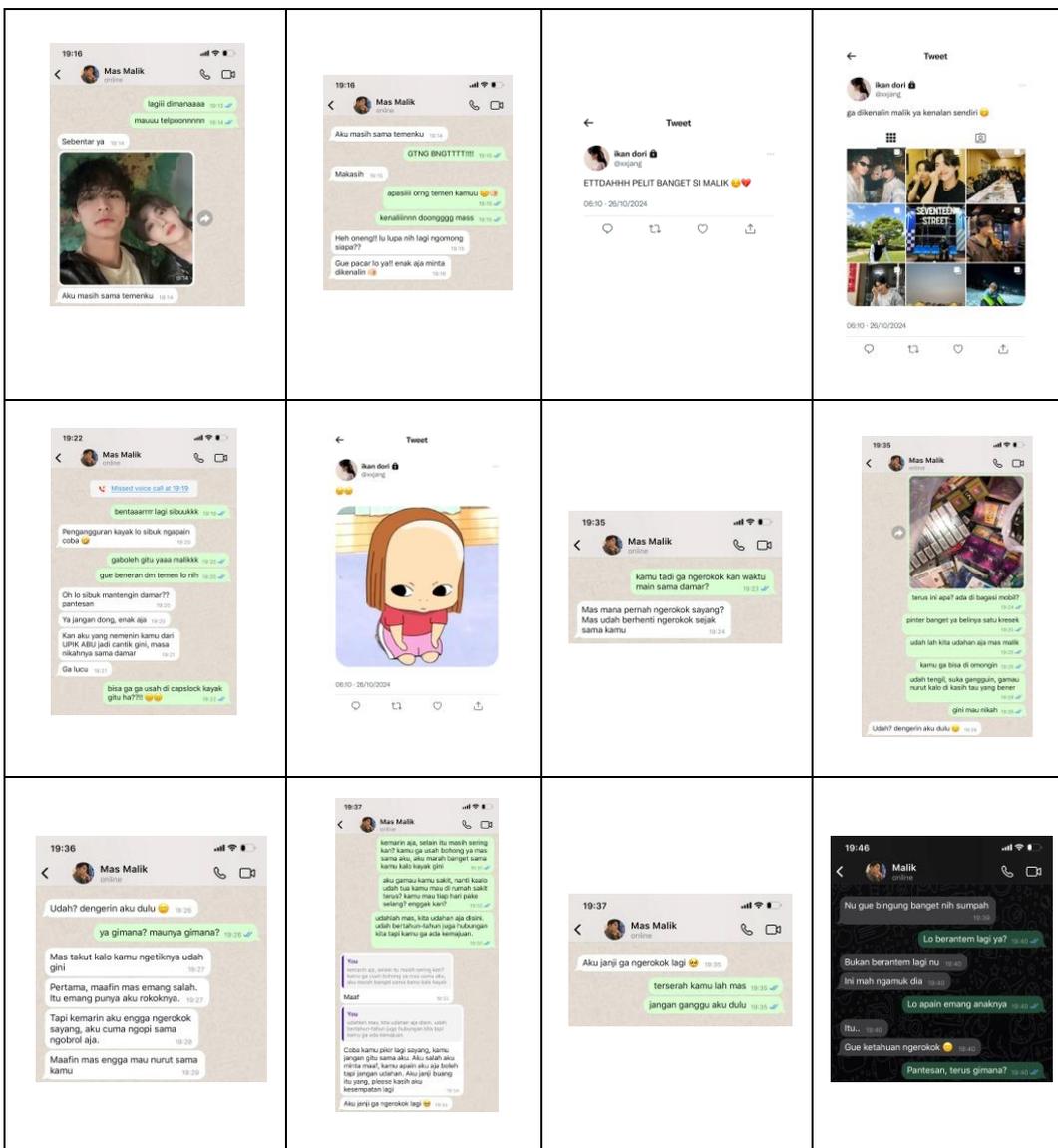


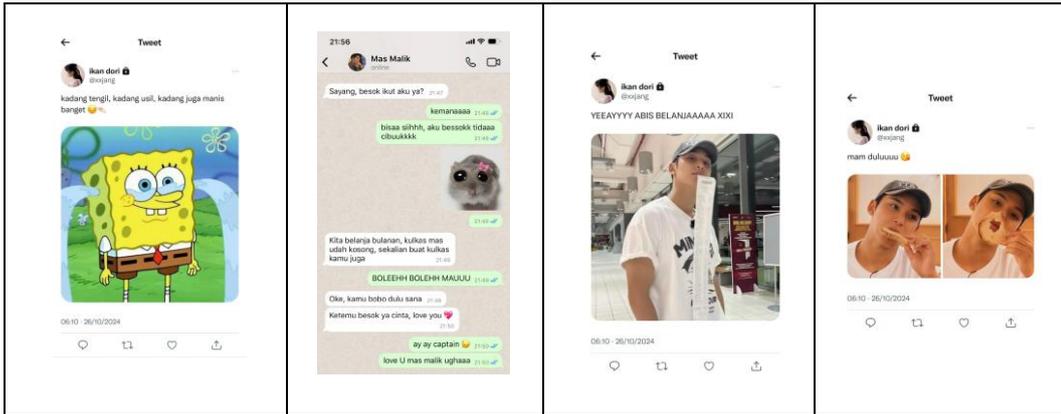
Episode 5 :



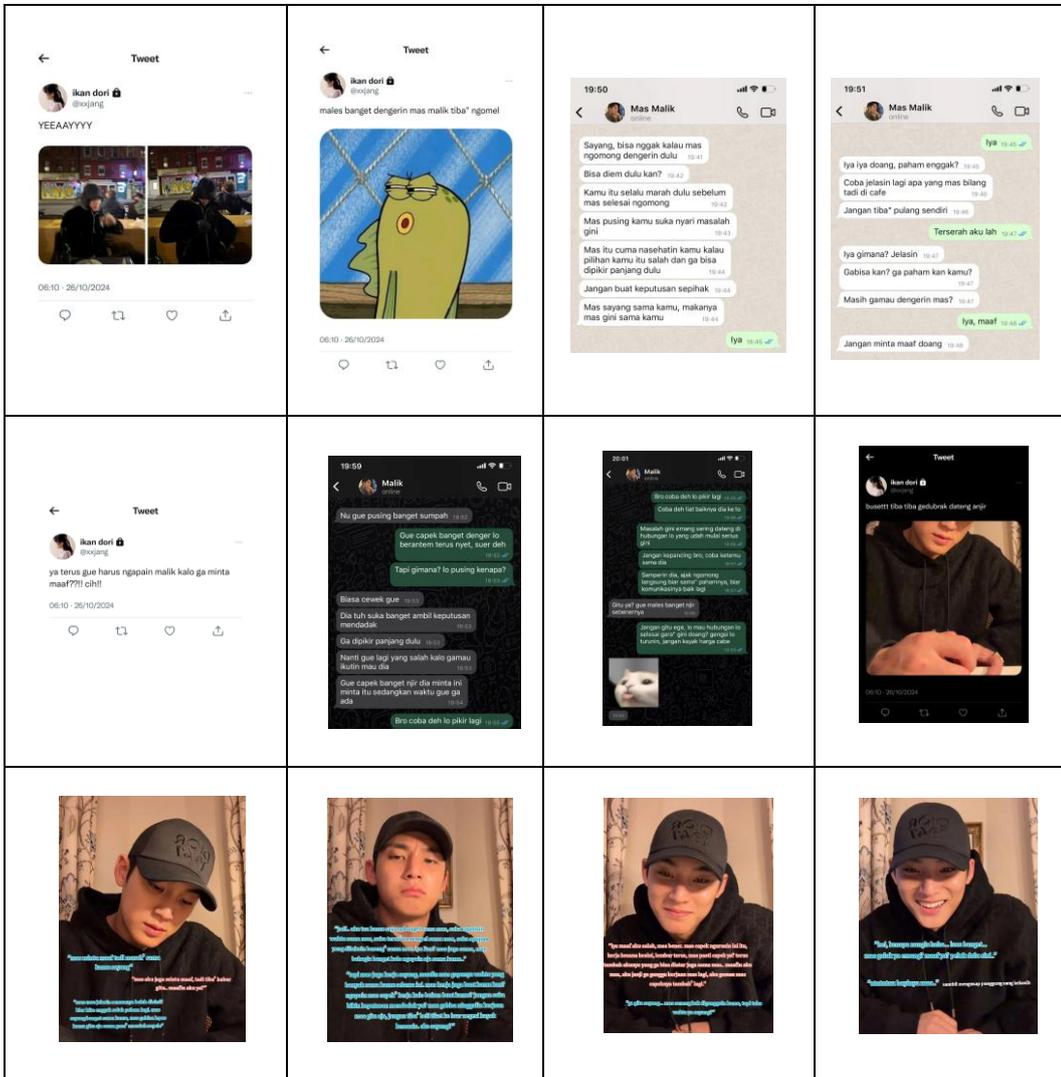


Episode 6 :





Episode 8 :



Tahap II : genre *thriller* (menegangkan dan melibatkan *plot twist*)

Judul : "Tembok Berdarah"

Visual karakter utama :

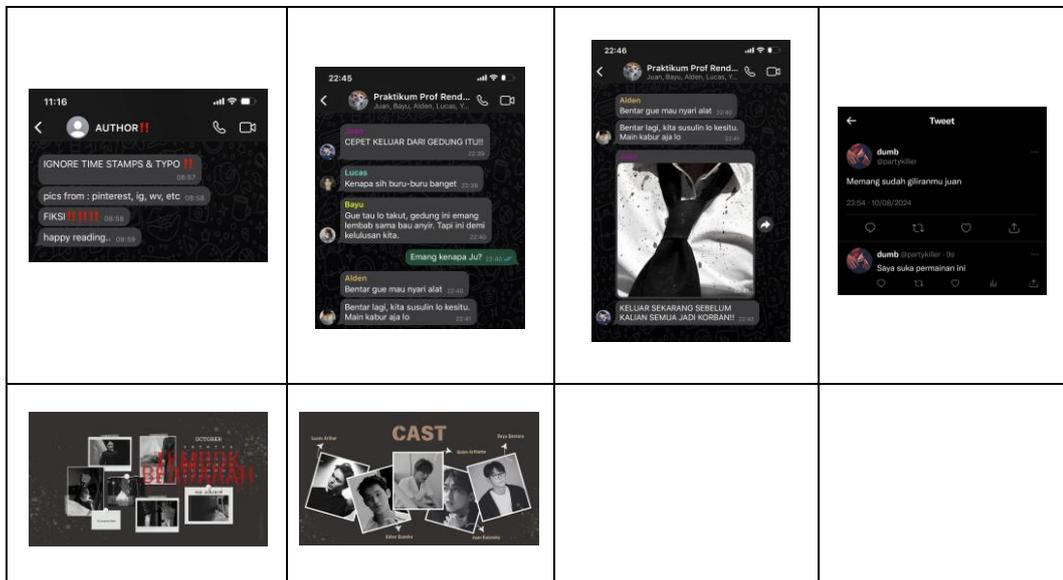
Member SEVENTEEN (Scoups, Wonwoo, Mingyu, Vernon, Dino).

Visual karakter pendukung :

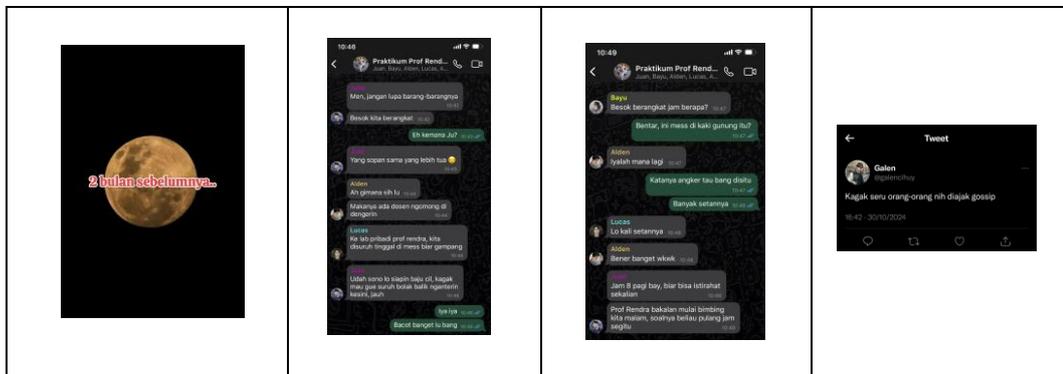
Member SEVENTEEN (Jeonghan, Joshua, Woozi, Dokyeom).

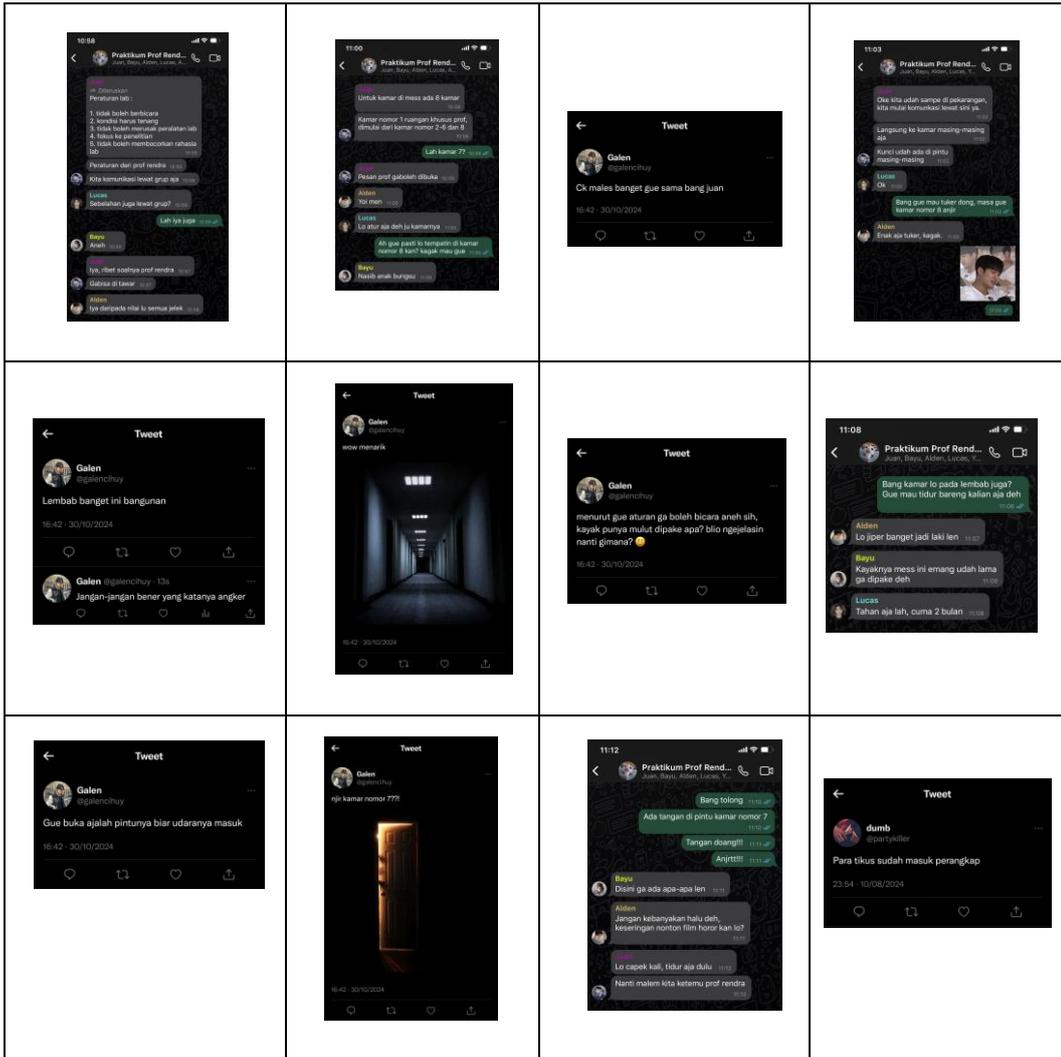
Cerita ini menggambarkan lima mahasiswa kedokteran menjalani praktikum di laboratorium terpencil di kaki gunung milik dosen mereka. Konflik muncul saat banyak peraturan dan kejadian aneh bahkan horor terjadi.

Episode 1 :

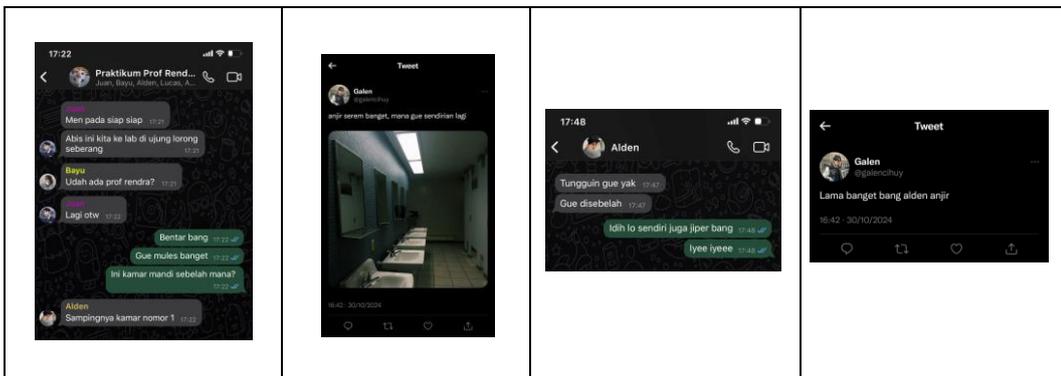


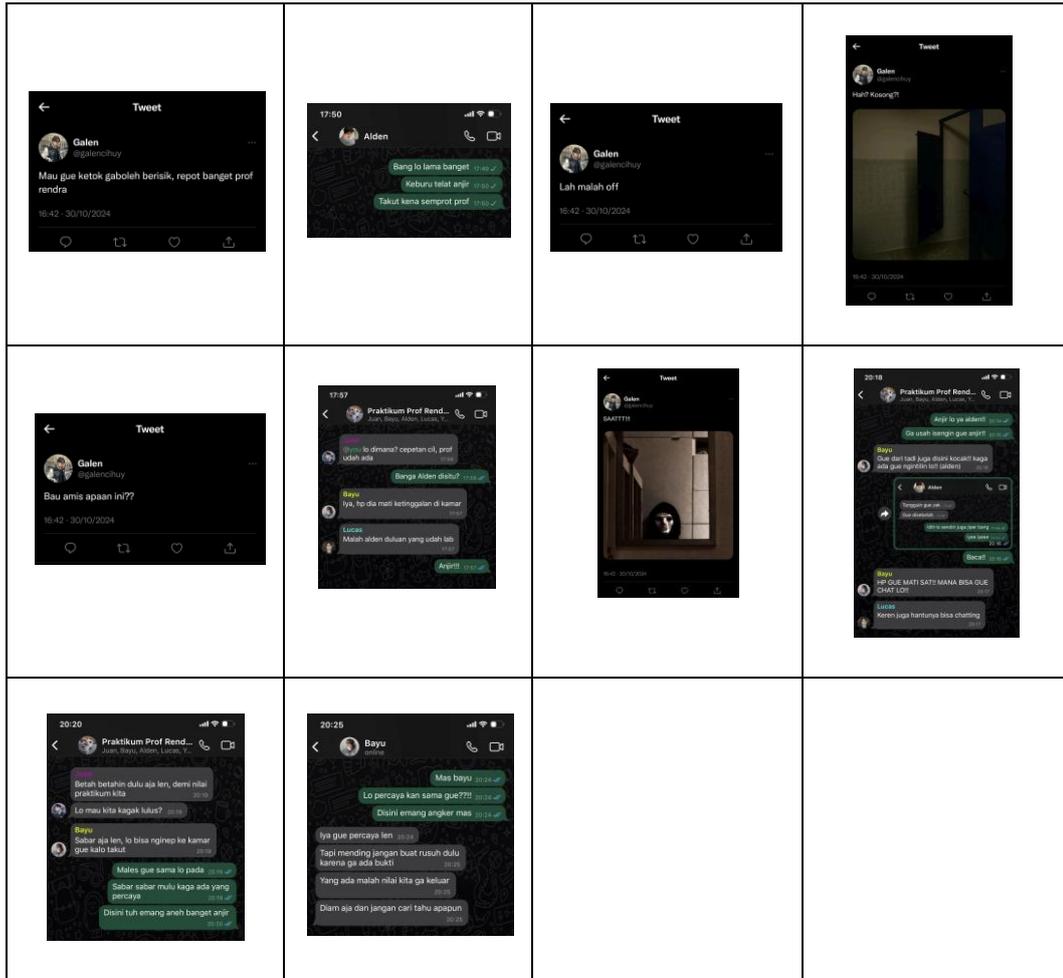
Episode 2 :



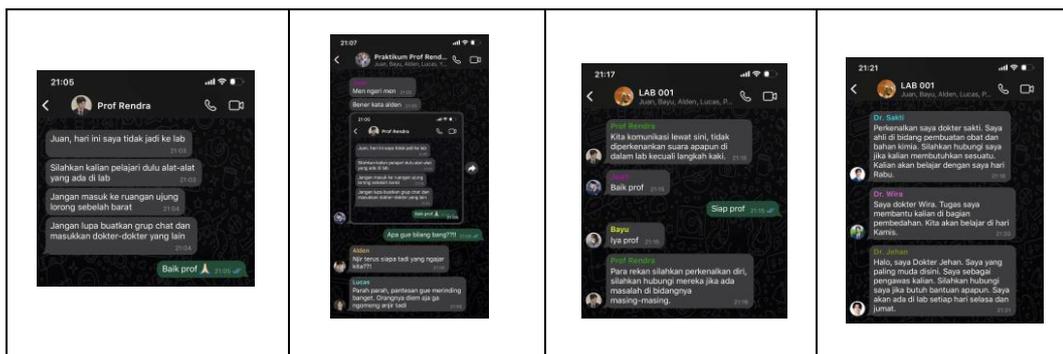


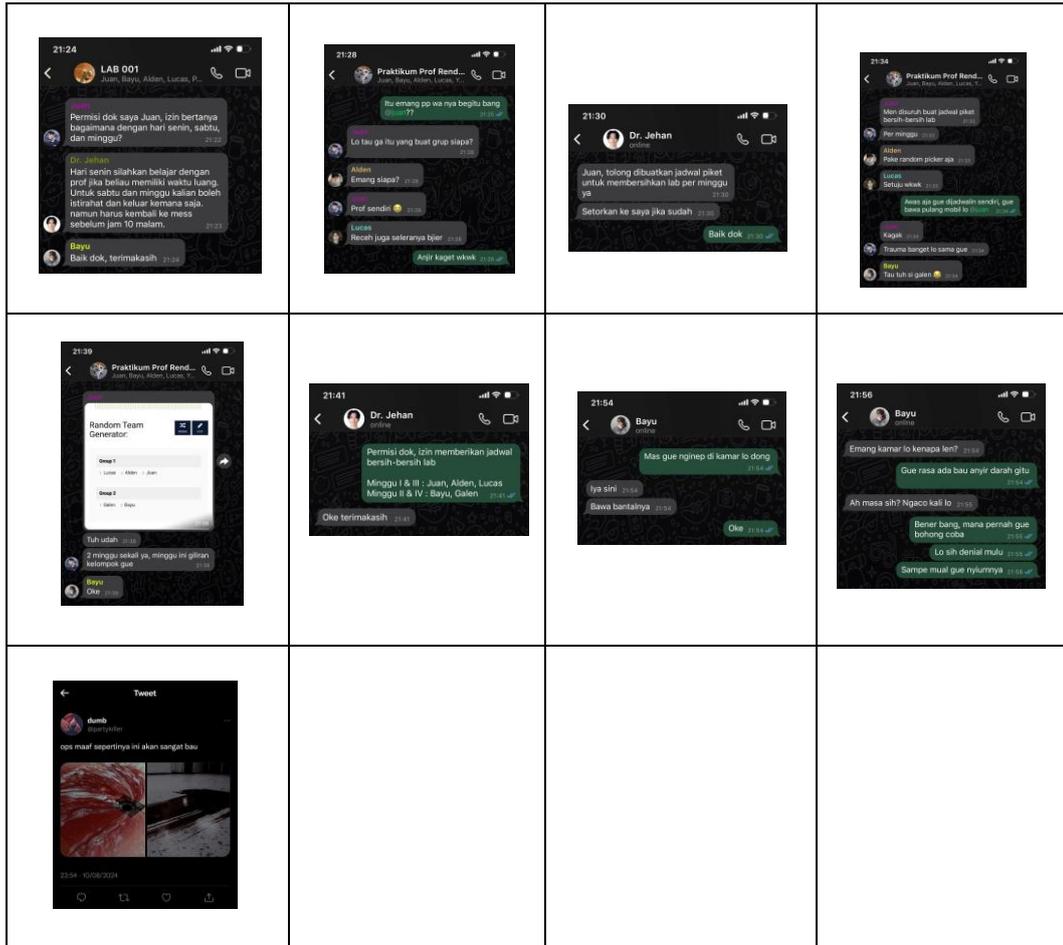
Episode 3 :



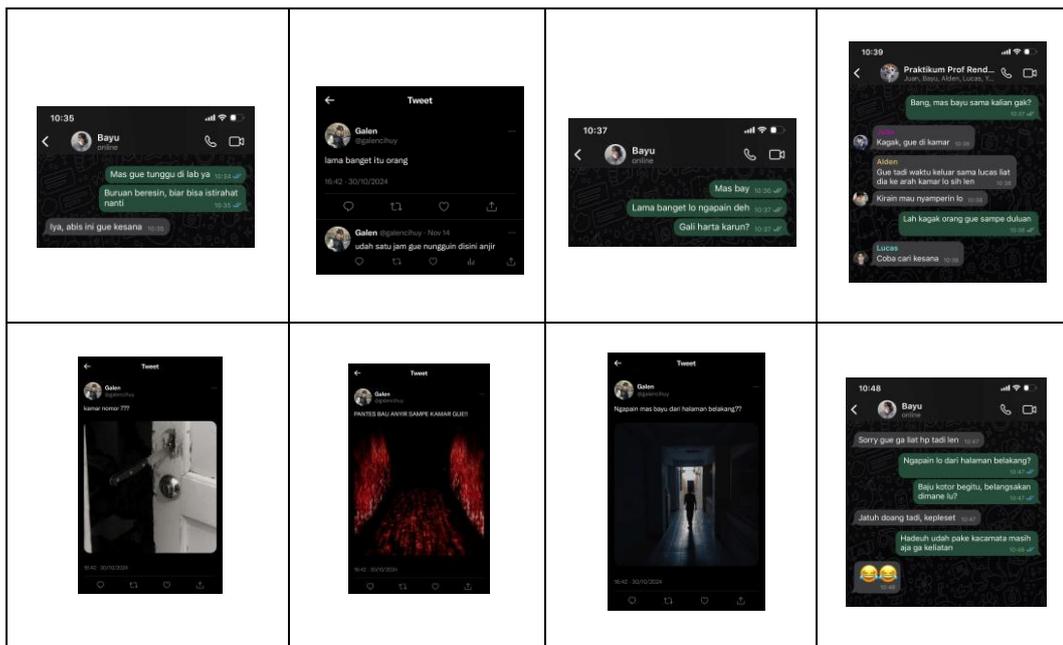


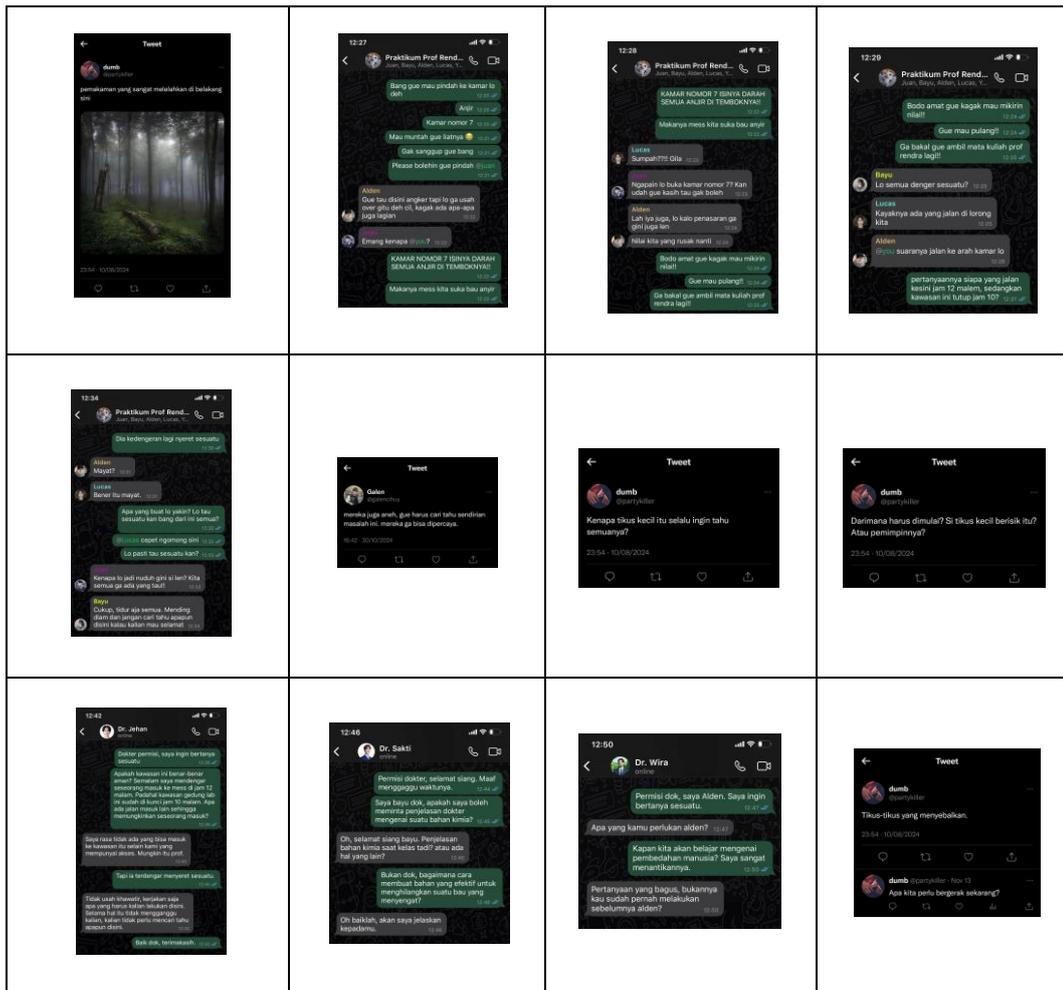
Episode 4 :



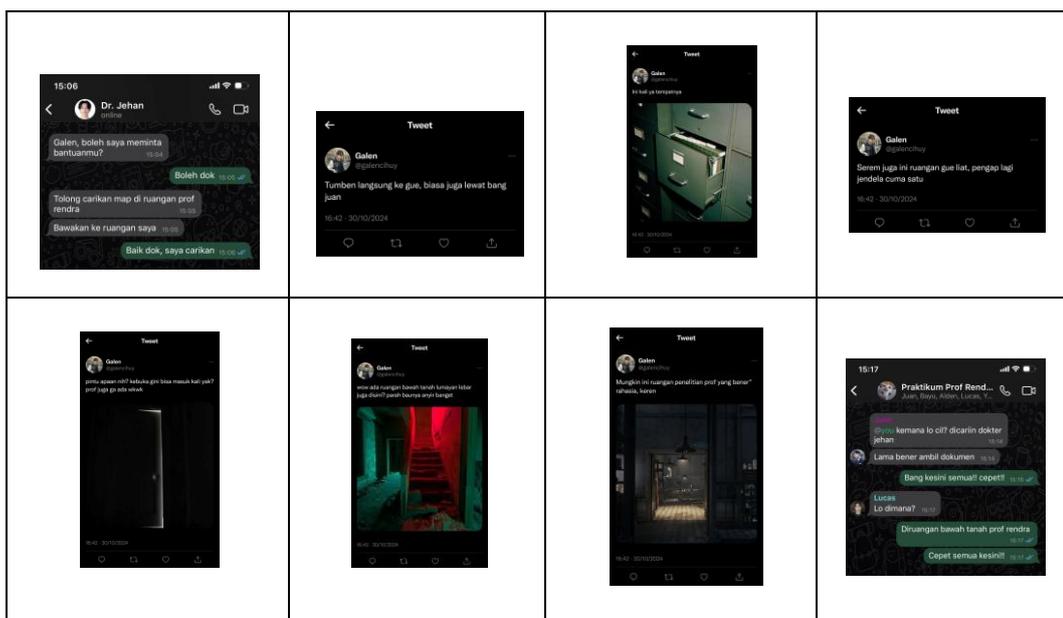


Episode 5 :





Episode 6 :

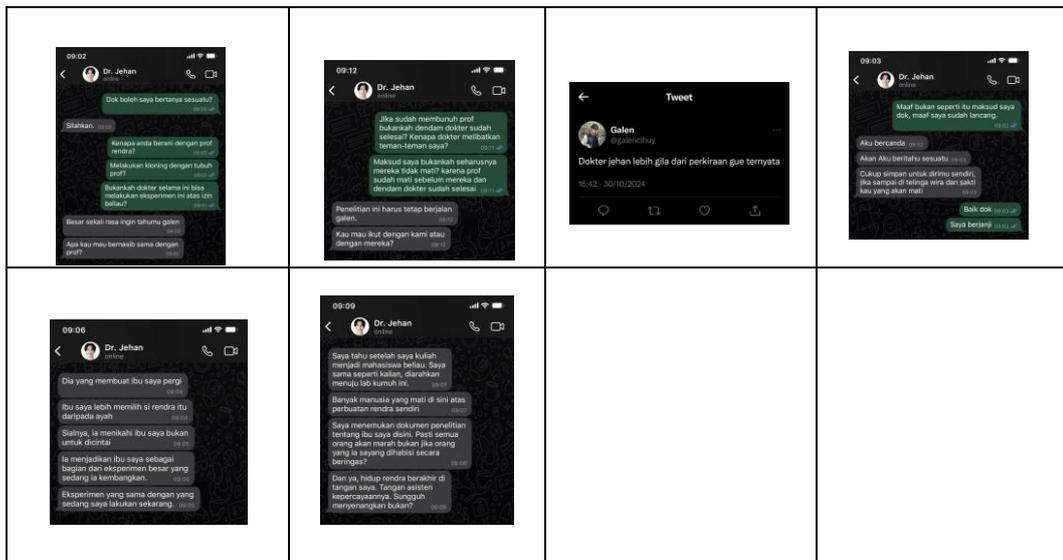


Episode 7 :

https://www.tiktok.com/@dianachwebackup/video/7463869431458925842?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=6936345778248549890

Dr. Jehan menjadi dalang dibalik semua ini. Bahkan beberapa orang yang ikut andil dalam penelitiannya pun ia akhiri demi sebuah ambisi gila yang ada di otaknya. Hasil kloning yang berhasil dan bisa hidup dengan baik ia tugaskan untuk membantu menghasilkan kloning dengan percobaan yang baru.

Episode 9 :



Tahap III : genre *slice of life* (kehidupan sehari-hari)

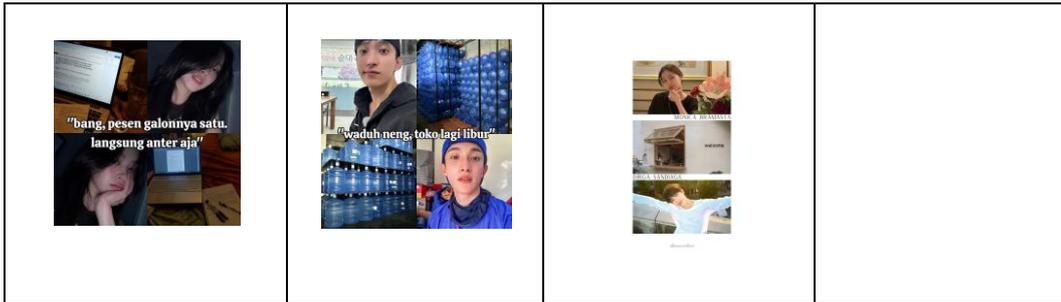
Judul : "Hexaqua"

Visual karakter utama : Lee Dokyoom, Shin Ryujin.

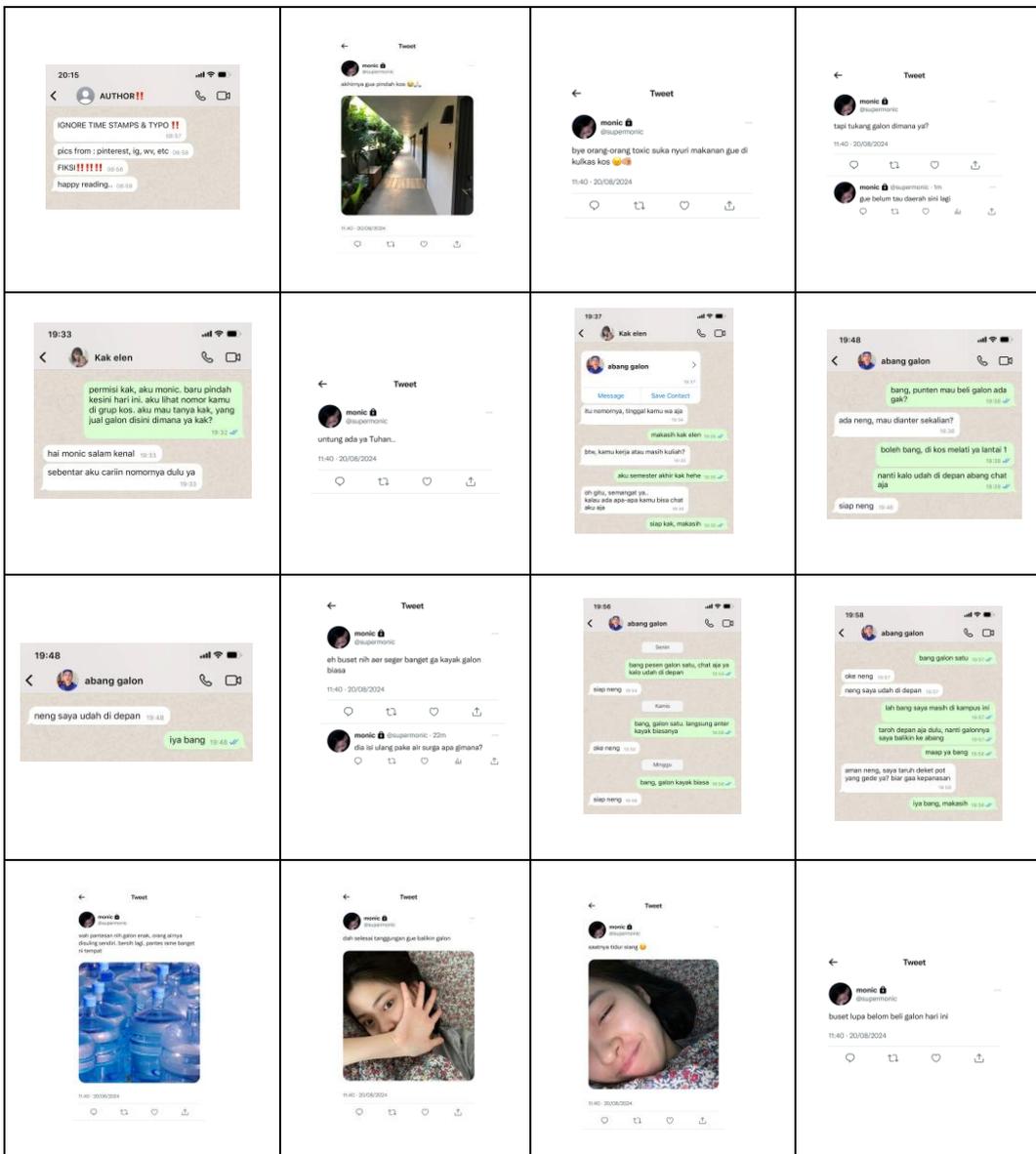
Visual karakter pendukung : IU, SUGA, Siwon, Krystal Jung.

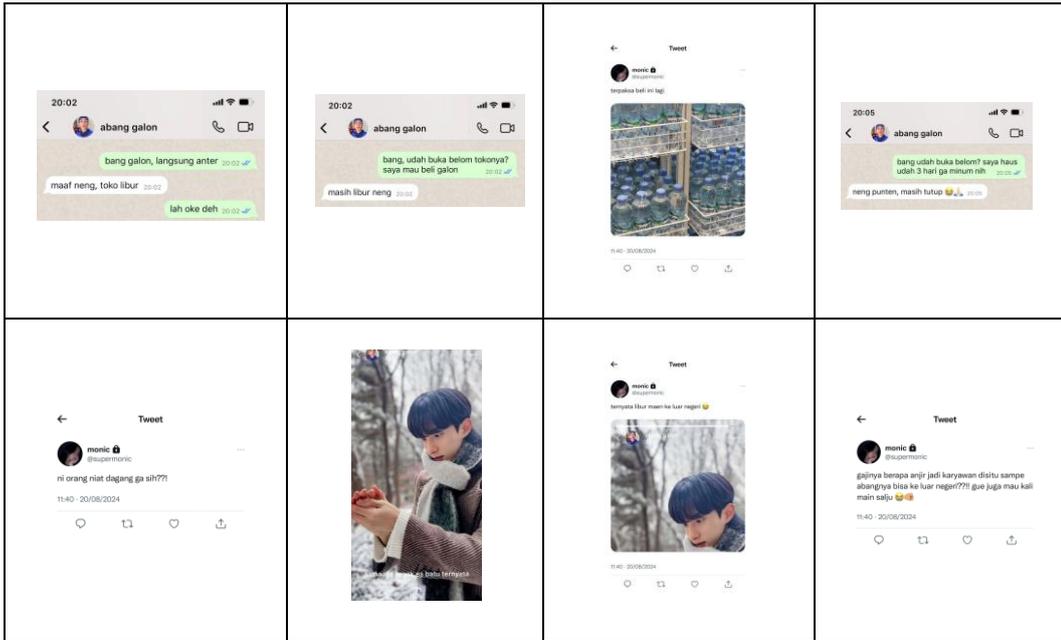
Seorang mahasiswa akhir berteman dekat dengan tukang galon langganannya yang ternyata adalah pemilik usaha galon. Interaksi mereka yang lucu dan menggemaskan membuat keduanya semakin dekat, tetapi mereka berpisah setelah mahasiswa itu lulus. Bertahun-tahun kemudian, mereka dipertemukan kembali dan cinta pun tumbuh di antara mereka.

Episode 1 :

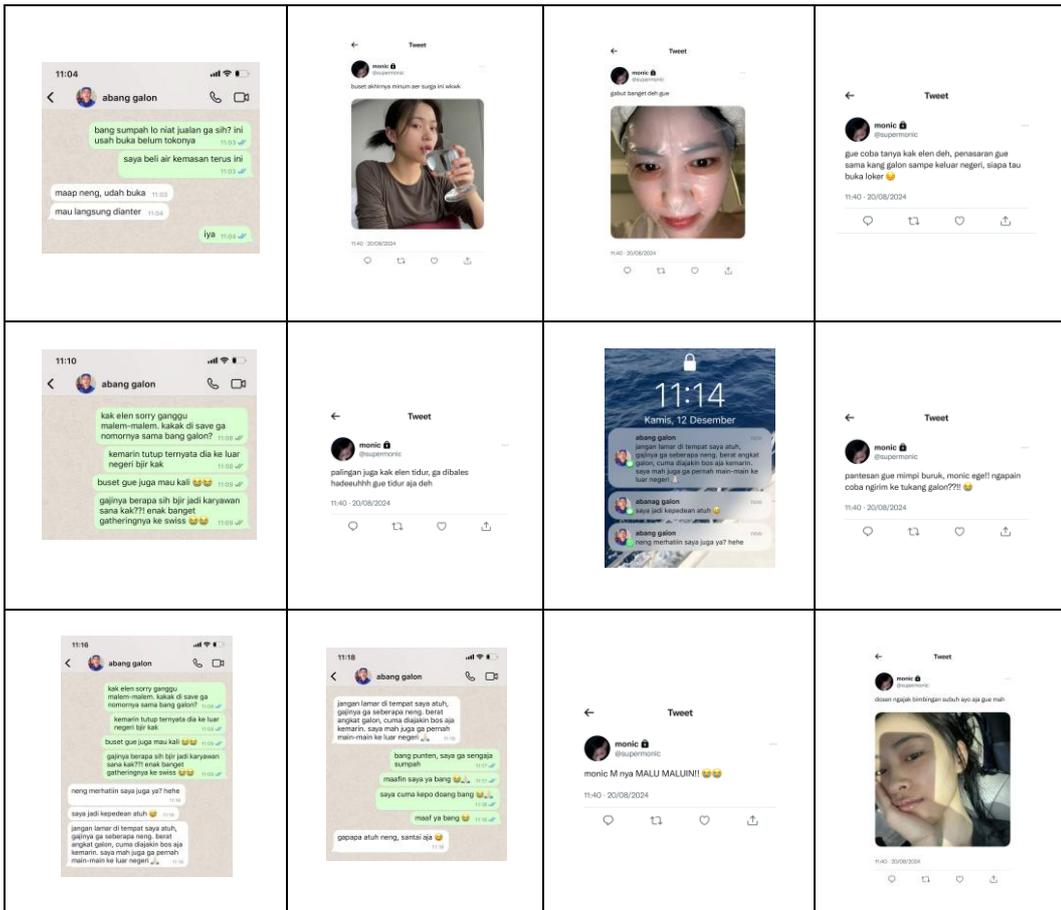


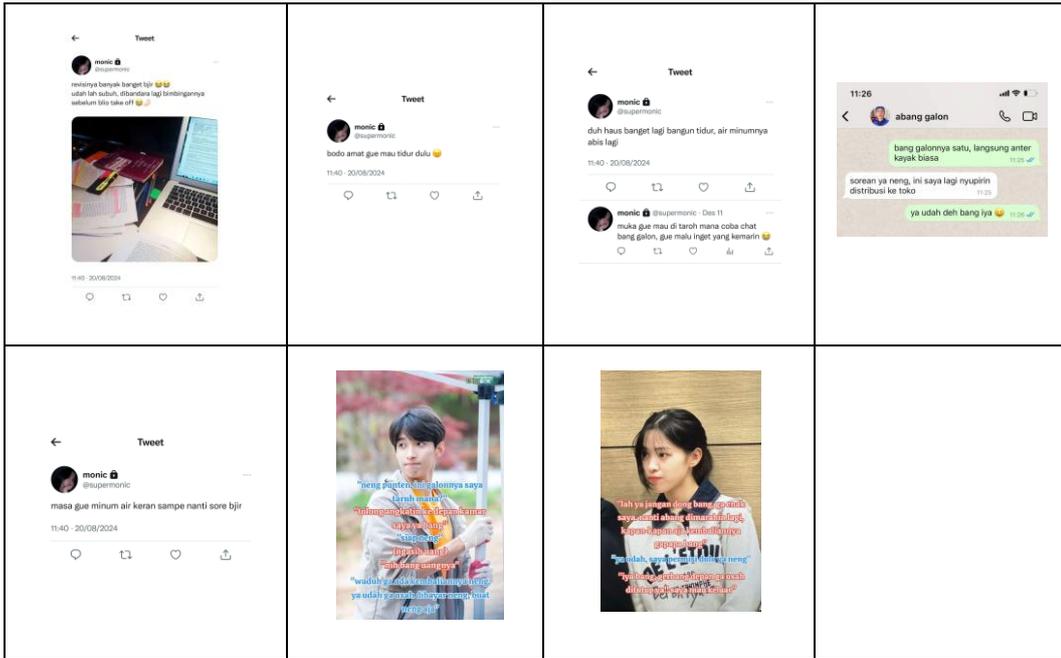
Episode 2 :



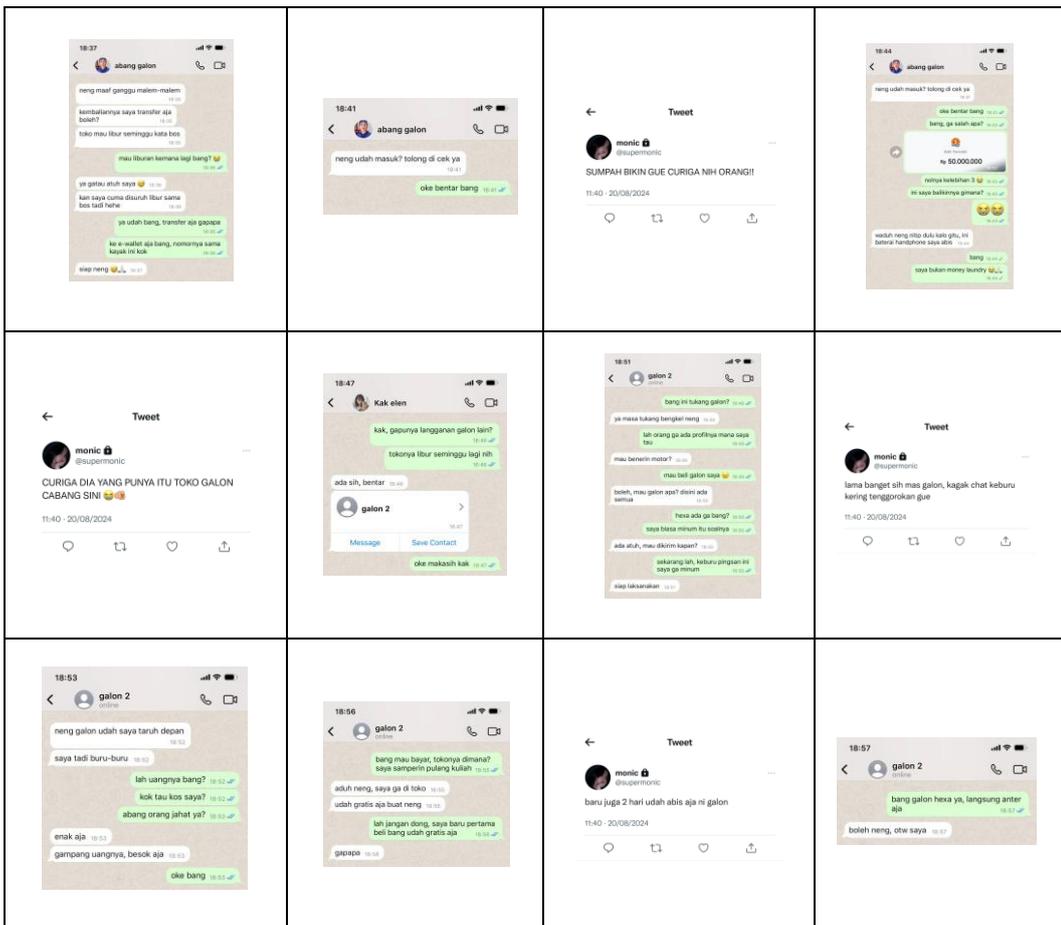


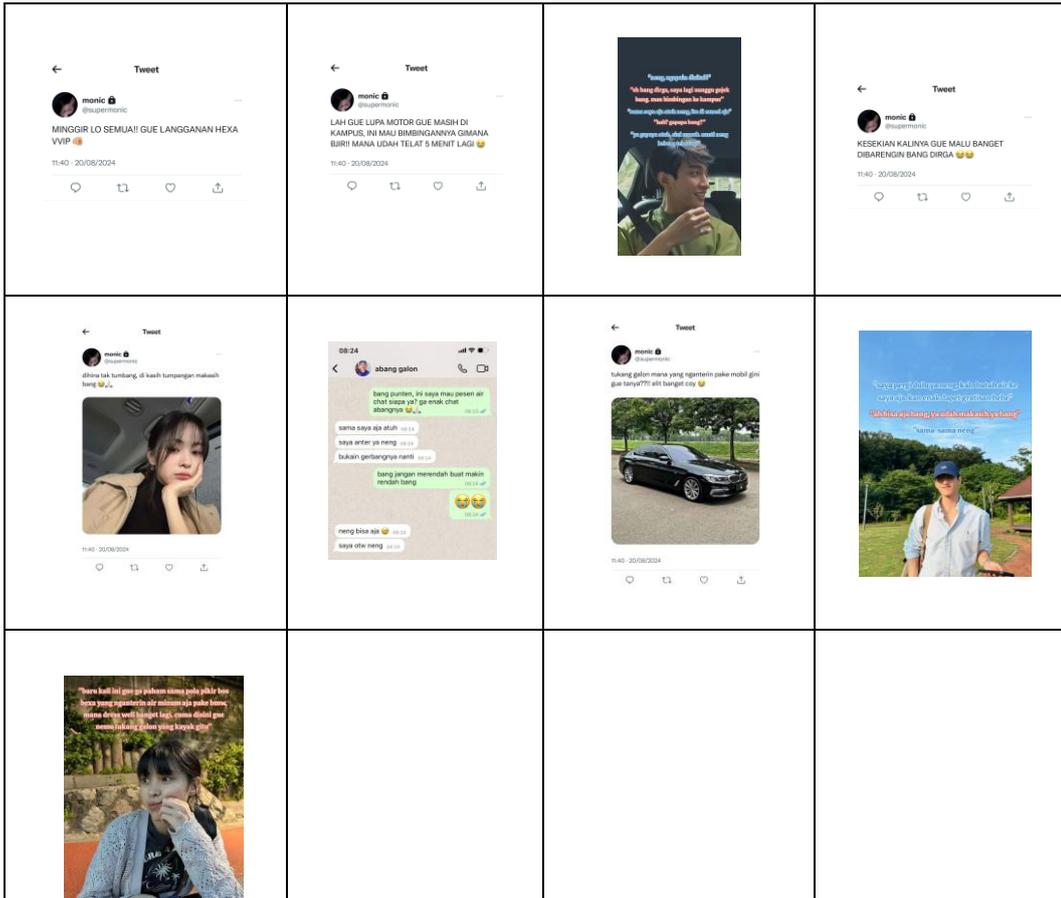
Episode 3 :



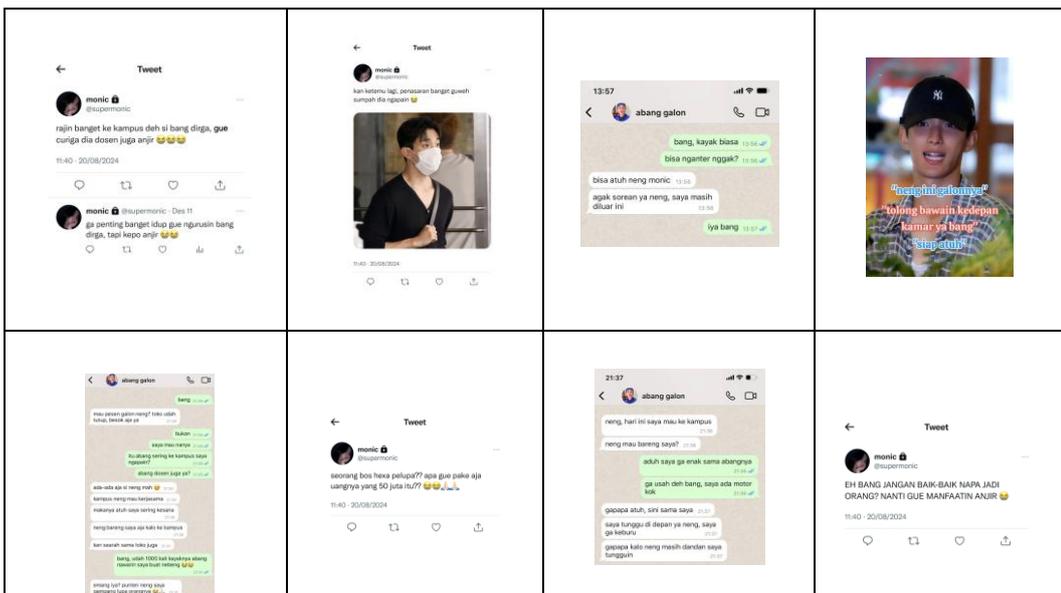


Episode 4 :





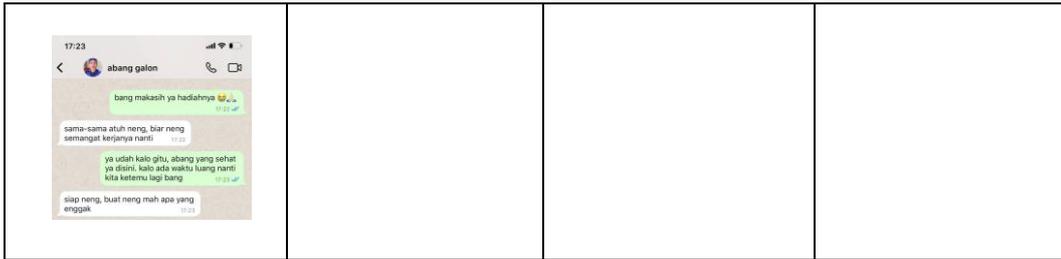
Episode 6 :



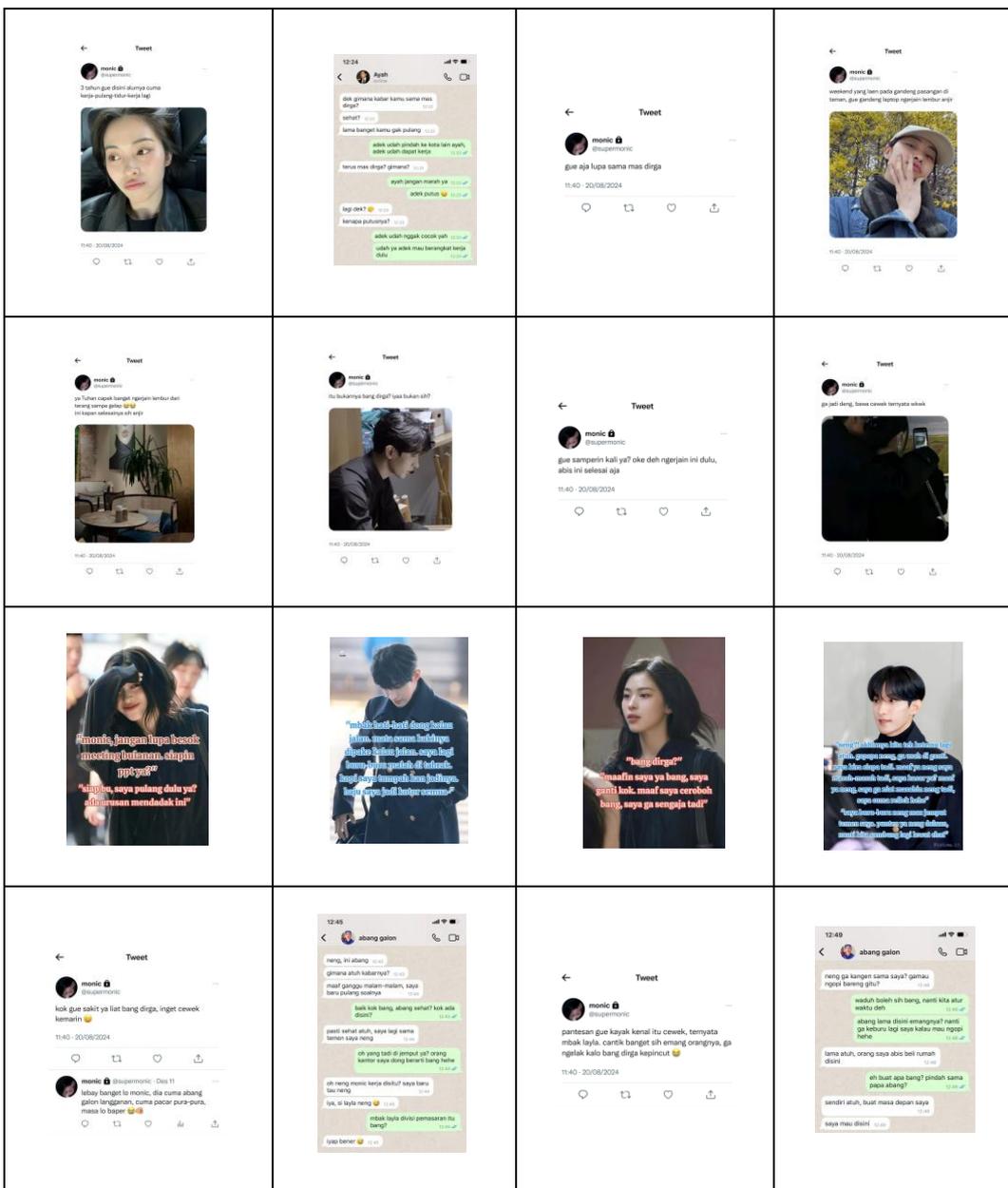
 <p>17:35 Bunda ratu ok, nanti tolong hotel penginapan buat bunda sama ayah ya bunda sibuk banget ih di Surabaya tidak sempat booking nggh bunda itu jangan lupa mas crum dipake juga, udah koma belken baju juga? sambun, nanti monic kabarin lagi ya bun ini lagi di jalan iya dek, hai-hai</p>	 <p>Tweet monic @supemonic mas pram mas pram idilih pram M nya MONYEDDD 11:40 · 20/08/2024</p>	 <p>17:41 abang galon neng bang eh abang duluan aja deh hehe punter, neng aja dulu, ladies first saya mau minta tolong sama abang boleh? boleh banget atuh, kita kan udah bestie banget neng bestie ceunah</p>	 <p>Tweet monic @supemonic BESTIE BANGET GAK TUH?? SIAPA SANGKA JADI BESTIE YANG PUNYA HEKA 11:40 · 20/08/2024</p>
 <p>17:46 abang galon bestie ceunah bantu apa neng saye? jangan dikawatir ya bang tapi punter banget ya urgent, saya minta tolong abang pura-pura jadi pasangan saya buat acara waduh neng, pas pisan atuh saya juga mau minta bantuan sama neng boleh banget bang, saya bantu ngapain aja buat bayar atang kalo mau jadi pacar atuh-alah neng saya juga minta neng pura-pura jadi pasangan saya di acara kantor pusat</p>	 <p>Tweet monic @supemonic LAH KOCAK BANGET IDUP GUE 11:40 · 20/08/2024</p>	 <p>17:49 abang galon saya juga minta neng pura-pura jadi pasangan saya di acara kantor pusat bang jadi ini sistemnya kita barter?? iya neng, saya mau dipodohin sama papa saya kalau ga bener pasangan nanti tolongin saya neng saya teh pilih nganterin galon daripada mikah sekarang, saya belum mapan</p>	 <p>Tweet monic @supemonic bang digas serius ga ah?? belum mapan tapi uang ngalir terus tuh makuudnya apa?? belum mapan nganterin galon pake mobil mewah tu apaan?? mana tap nganter mobilnya ganti-ganti lagi, apalah deya mio antik gue, kayaknya bakal nangis lantaya 11:40 · 20/08/2024</p>
 <p>17:55 abang galon saya teh pilih nganterin galon daripada mikah sekarang, saya belum mapan ya udah boleh deh bang, kita tukeran ya bang nanti kalo nganterin galon ke saya, abang saya kasih baju buat wisuda saya slap atuh neng, makasih banyak ya emang cowek neng kemana? kok sama saya? itu bajunya buat cowek neng kant? maaf neng saya banyak nanya</p>	 <p>17:55 abang galon maaf neng saya banyak nanya gapapa atuh bang sebutan yang lalu baru aja saya putusin, da selingkuh bang emang monyet tu orang waduh serem juga ya neng jangan galau terus ya neng, ga baik semangat ya neng iya bang, makasih ya</p>	 <p>Tweet monic @supemonic aduh bestiem neng gue owhentahh sama tukang gawir </p>	

Episode 8 :

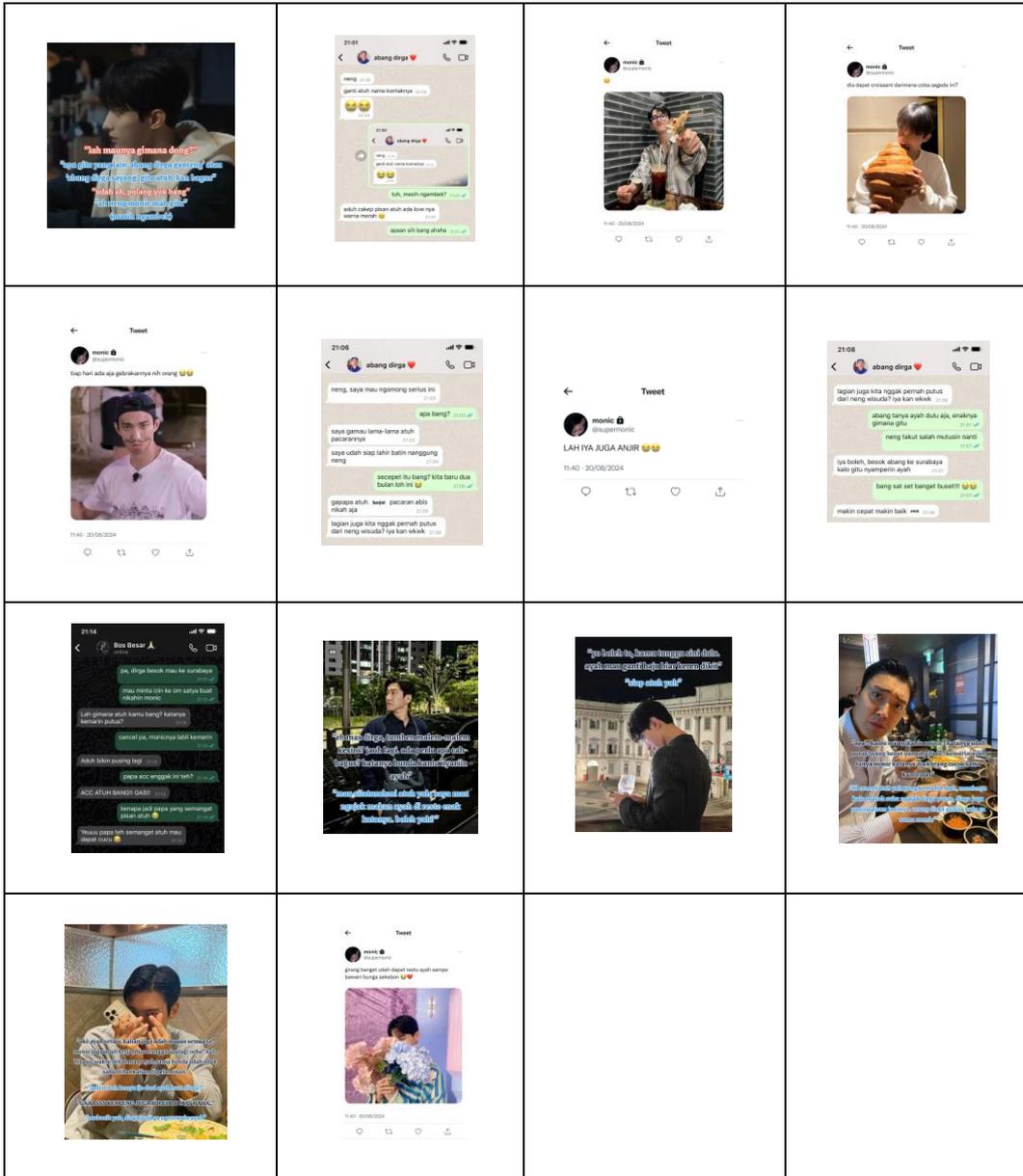
 <p>08:18 abang galon bang punter, nanti kita ketemu dimana aja ya? jam 8 pagi ya bang lha sama saya aja atuh neng, ayah sama ibu neng sekalian sayaemput nanti. Kita berangkat sama-sama harus totalitas atuh kalo acting, masa pacar neng ga ada tepan santunnya sama calon mertua saya ga enak sama abang saya diahm maha lya santai aja atuh, nanti chat saya aja iya bang, makasih ya sama-sama neng</p>	 <p>Tweet monic @supemonic totalitas ceunahh 11:40 · 20/08/2024</p>	 <p>08:29 abang galon bang saya udah selesai, abang udah siap? sudah neng, saya oke kalo gitu orangnya neng ada di hotel mana? di hotel Prambanan bang, nanti aja saya tunjukan arahnya sekalian slap neng, meluncur ih saya</p>	 <p>Tweet monic @supemonic ih totalitas sampe dibolin bunga segede gaban, orang kaya emang gitu yee? </p>
		 <p>Tweet monic @supemonic sangat bener duluk deket ayah mikah </p>	 <p>08:39 abang galon neng punter, saya cin mau ganti baju dulu ih ketumpahan kok, gapapa orangnya neng nanya, itu nanti pas pulang? saya ga enak neng, tapi kemane saya bisa kocor banget ih gapapa atuh bang, iv juga acara masih jalan santai aja makasih neng</p>



Episode 10 :

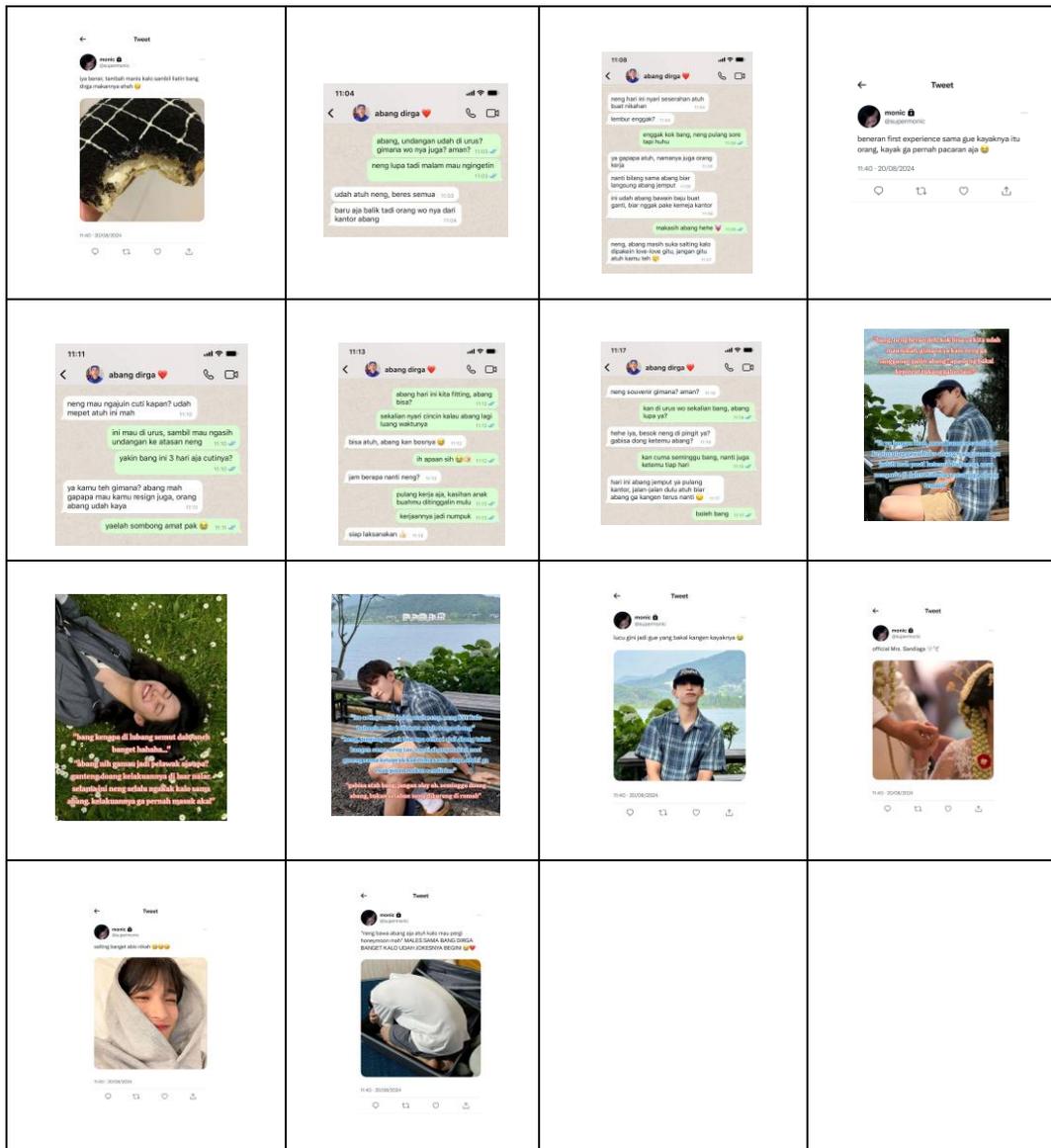


Episode 11 :



Episode 12 :





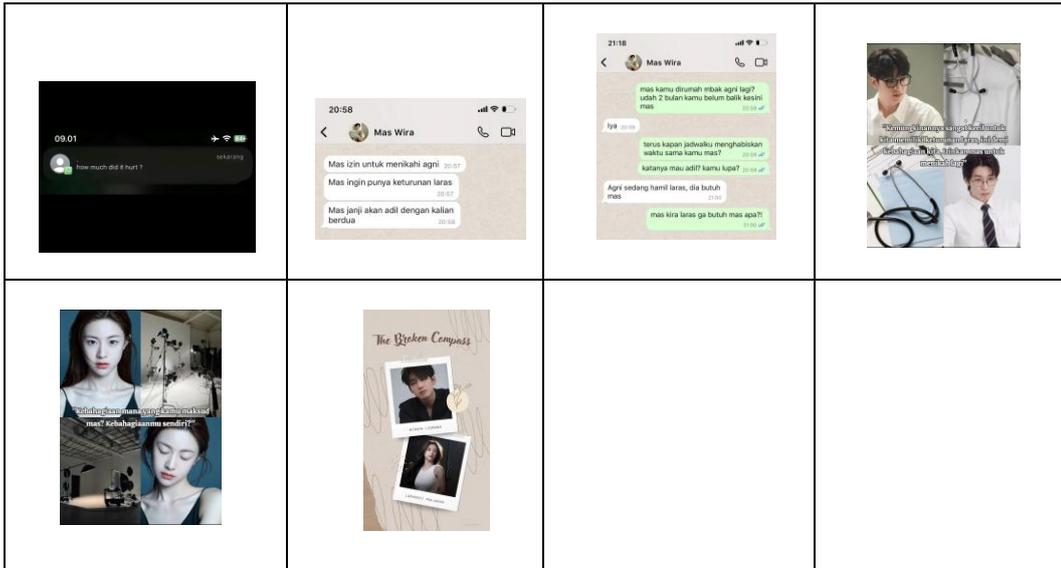
Tahap IV : genre *romance* (kehidupan romansa yang kompleks)

Visual karakter utama : Jeon Wonwoo, Go Yoonjung.

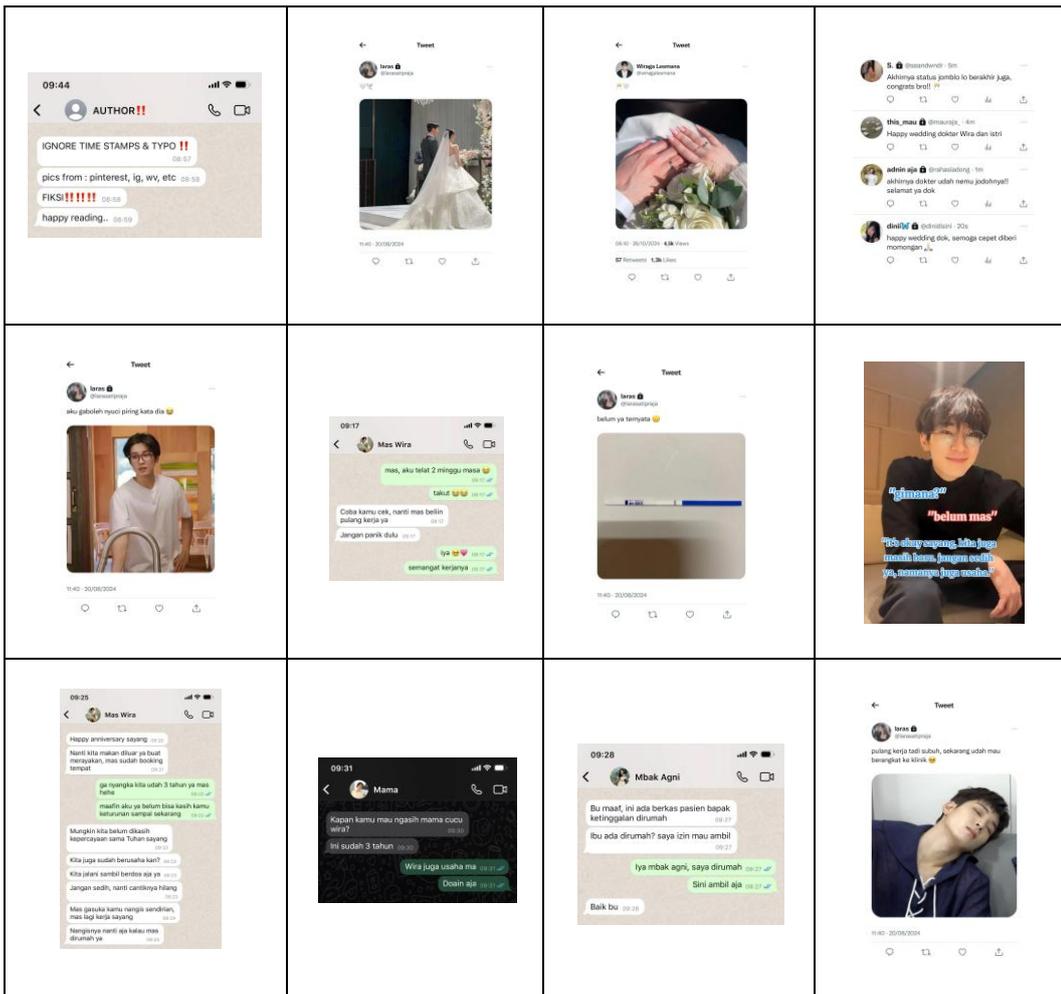
Visual karakter utama (perempuan) : Kang Seulgi, Kim Taehyung, Kim Jisoo.

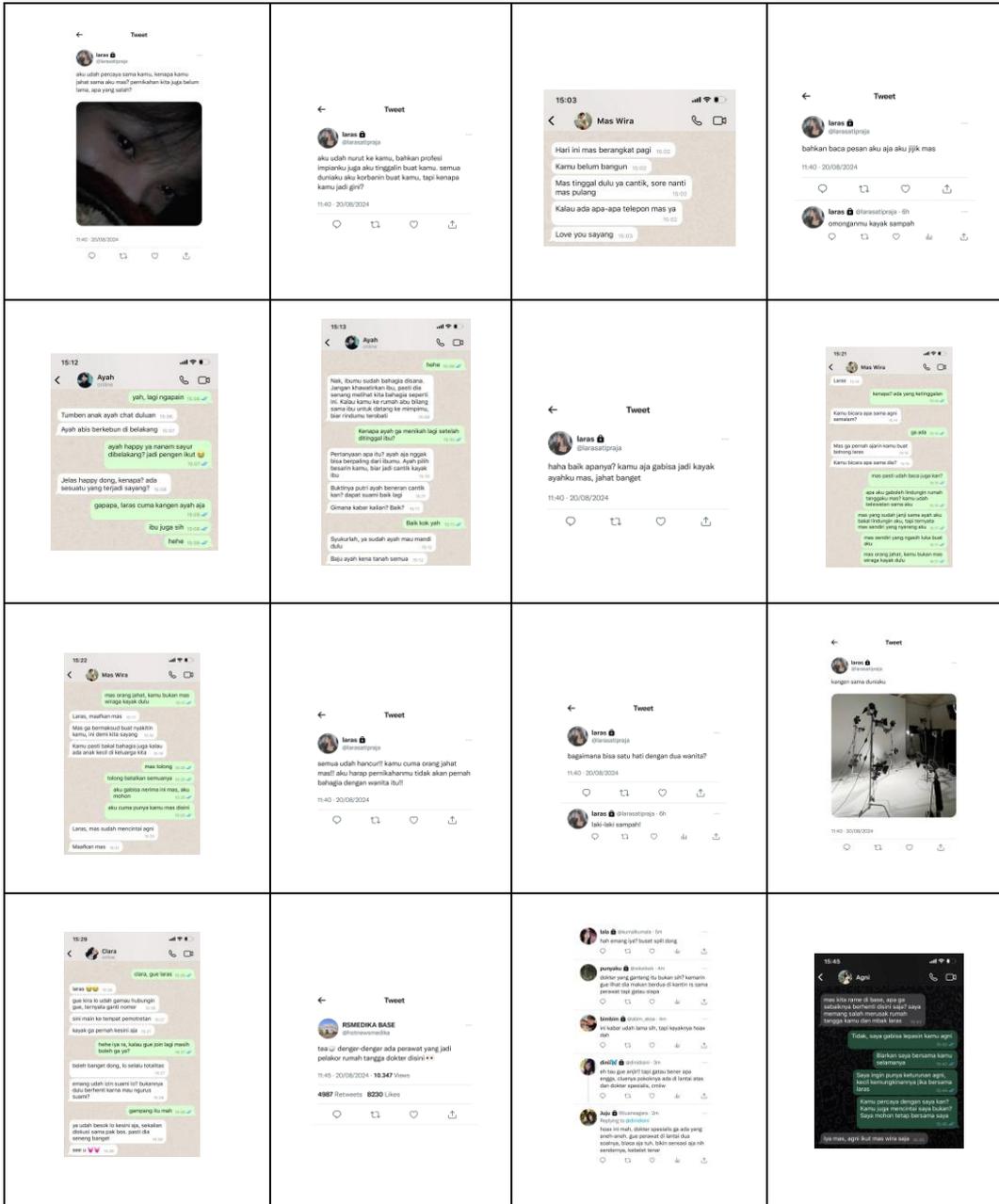
Cerita ini mengisahkan tentang kehidupan Larasati Prajagad dan Wiraga Lesmana yang menghadapi krisis rumah tangga yang kompleks, menonjolkan emosi seperti marah dan sedih.

Episode 1 :



Episode 2 :

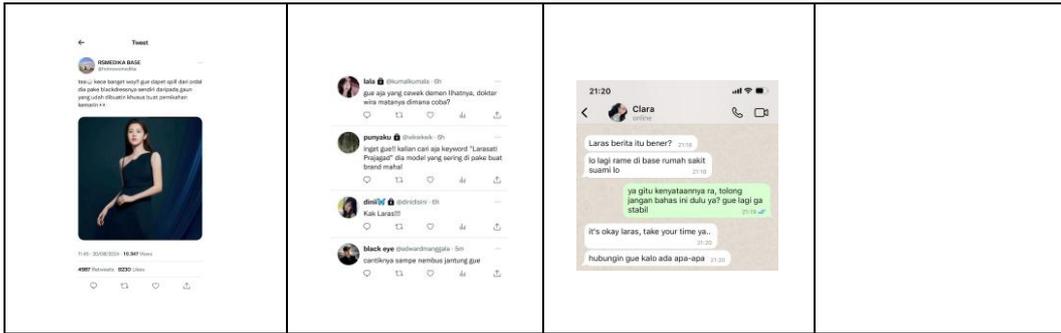




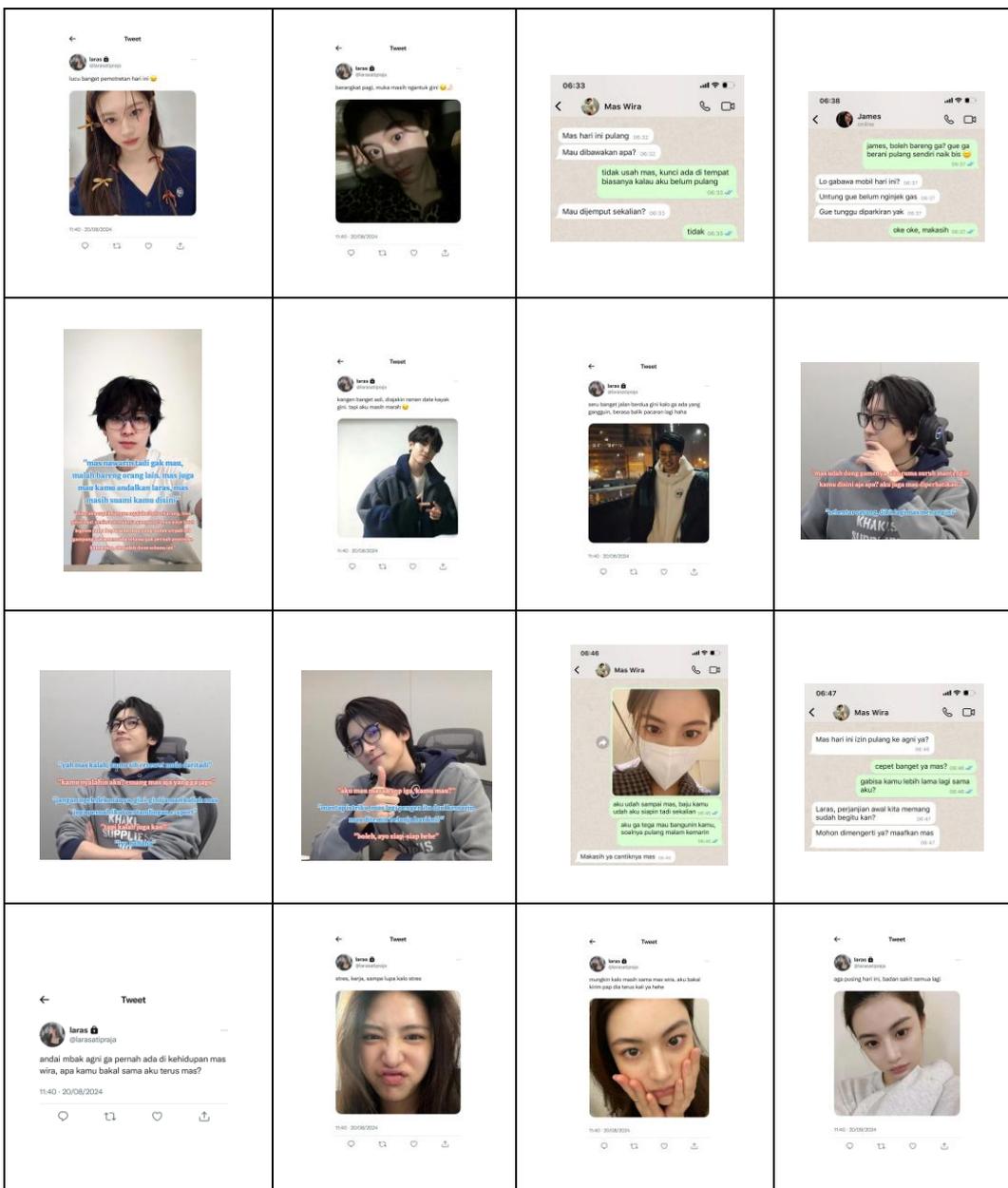
Episode 4 :

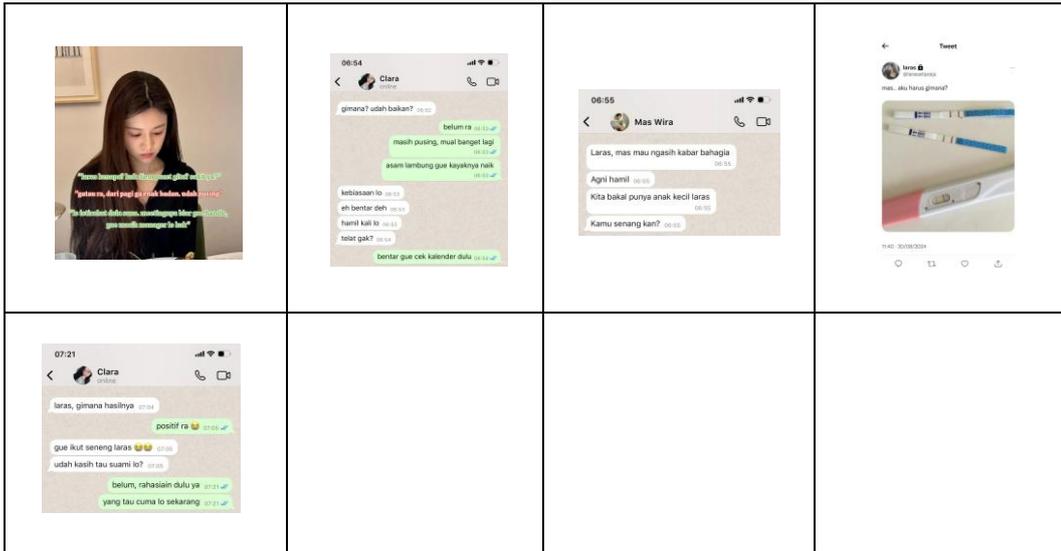


<p>Tweet by laras @laraspraja Finally aku kerja lagi hehe, makasih clara udah di fotoin hehe</p>	<p>WhatsApp chat with Mas Wira: Laras, kamu belum pulang? Mas mau jumpuit? Mas rindu kamu aku bisa sendiri mas, nggak perlu dijemput lagi-lagi setelah ini aku juga akan bisa sendiri kan kalo kamu lagi sama mbak agni pas nikah nanti? Laras, maaf mas egois Mas ingin ada penelus di keluarga kita terimakasih kamu mas, aku sudah tidak peduli</p>	<p>Tweet by laras @laraspraja maaf kerja laras sampai lupa kalo punya masalah keluarga</p>	<p>Tweet by laras @laraspraja kerja sampai sakit lagi toleh</p>
<p>WhatsApp chat with Clara: laras apa u sibuk? bisa jemes ke pusat banget hari ini mau ke rumah siapa? ke rumah siapa? ya mungkin ini, tapi gmn aja lah gmn tetep mau ke ya? hah dimasukin jangan ini, dia lagi sibuk nanti gmn pulang sendiri aja gmn mau bisa sendiri kok maaf ya gmn mau bisa nganterin, ini di kantor lagi ribet banget</p>	<p>Tweet by laras @laraspraja sibuk ngurus EO buat wedding wkwk</p>	<p>WhatsApp chat with Mas Wira: Laras, besok ikut mas ya? Mas sudah siapin baju untukmu di pernikahan mas dengan agni iya udah laras laras aja mas, laras sibuk</p>	<p>WhatsApp chat with Mbak Agni: Mbak aku ingin meminta izin agar boleh ngasih foto dan video pernikahan mbak laras Mbak, aku bisa mendampingi mas wira ya? dengan segala keramahan hati dan perhatian mas dia orang yang tepat sebagai... dengan kamu menjadi hubungan yang menyenangkan ke jenjang pernikahan ini akan sangat tidak sepiapa, apa mbak agni tidak punya mbak menyuka pembantu?</p>
<p>Tweet by laras @laraspraja Tuhan semoga aku bahagia setelah ini, aku harap hidupku akan baik-baik saja dengan atau tanpa mas wira</p>	<p>Tweet by laras @laraspraja Selamat atas pernikahan mas Wira Laras dan Agni Agni Nusantara. Kamu sedang beresin sesuatu yang baik-baik</p>	<p>Tweet by laras @laraspraja maaf tapi ini sakit banget mas, hatiku hancur lihat kamu bahagia di altar sama mbak agni, kenapa harus kamu yang jahat mas? kenapa bukan orang lain? aku benci kamu mas.</p>	<p>WhatsApp chat with Mas Wira: Mas minggu ini izin untuk bersama agni Minggu depan mas akan bersamamu laras</p>
<p>Tweet by laras @laraspraja siapa yang peduli mas? bahkan aku udah muak lihat senyum kamu</p>	<p>Tweet by Wira Laras @wiralaras Selamat atas pernikahan mas Wira Laras dan Agni Agni Nusantara. Kamu sedang beresin sesuatu yang baik-baik</p>	<p>Tweet by laras @laraspraja siapa yang peduli mas? bahkan aku udah muak lihat senyum kamu</p>	<p>WhatsApp chat with Agni: sebentar ya, aku lagi keasin sebentar, sama mas EO mas, kita rame banget di rumah jangan mbak laras sun kayaknya baik di foto mbak aku takut jangan takut, kamu aman sama aku jangan takut, kamu aman sama aku</p>
<p>Tweet by laras @laraspraja makemasa hangis, akhirnya kerja lagi hehe</p>	<p>Tweet by laras @laraspraja Siapa yang peduli yang penting semangat kamu. Semangat laras</p>	<p>Tweet by JOSIEKA DUB @josiekadub Masu ingga banget baru tahu ini kenapa dibikin mas, udh banget gigit kenapa emang dibikin sepele banget yang ga sepele bu dia</p>	<p>Tweet by laras @laraspraja siapa yang peduli mas? bahkan aku udah muak lihat senyum kamu</p>

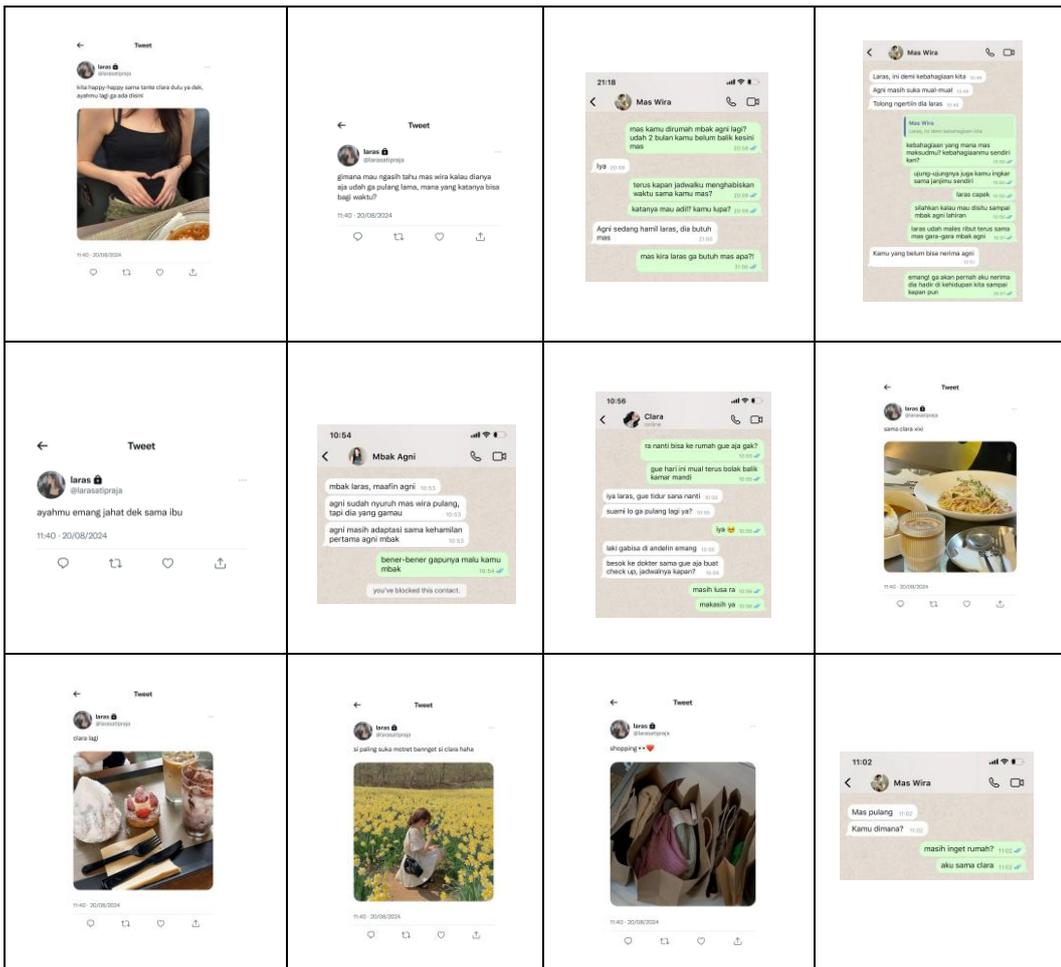


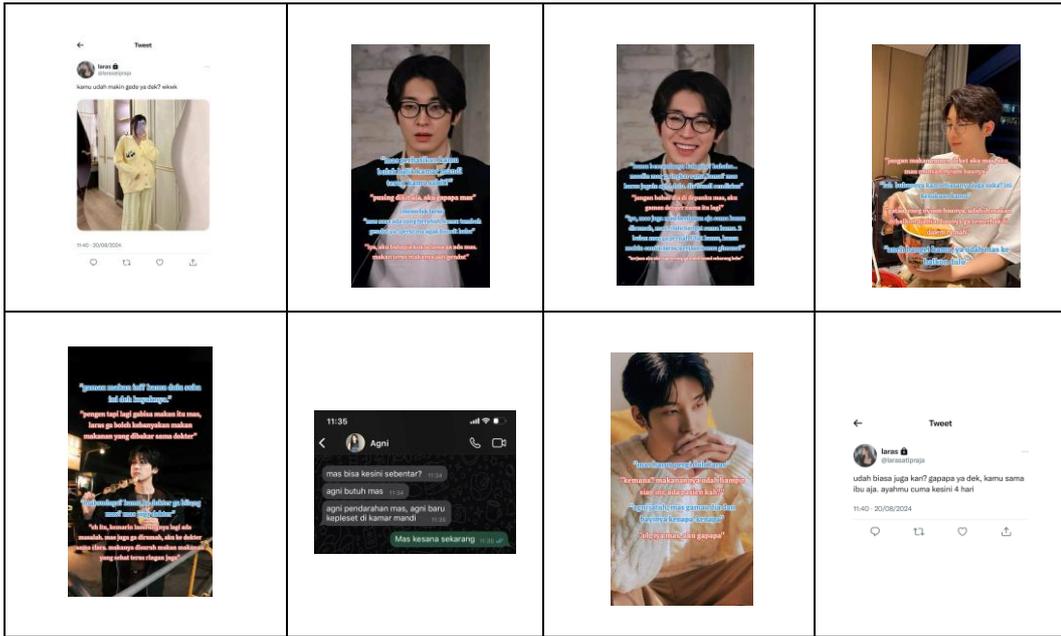
Episode 5 :



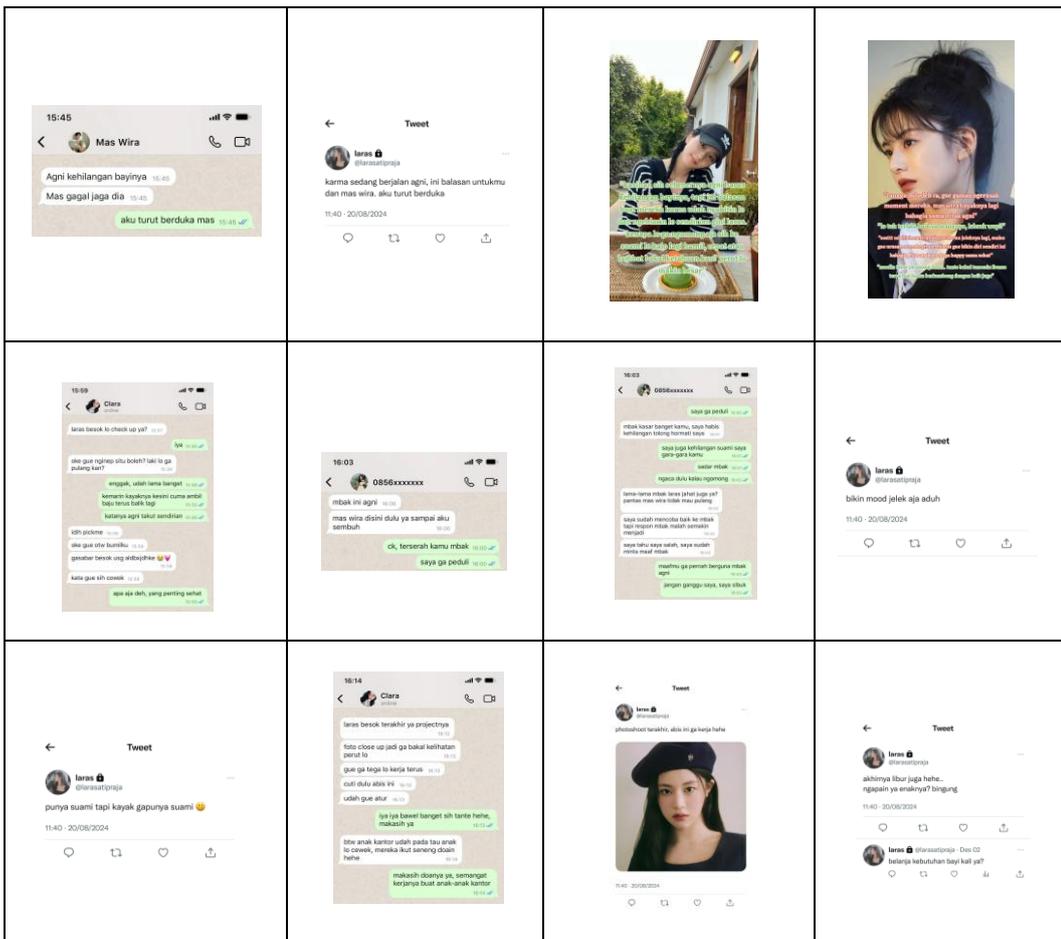


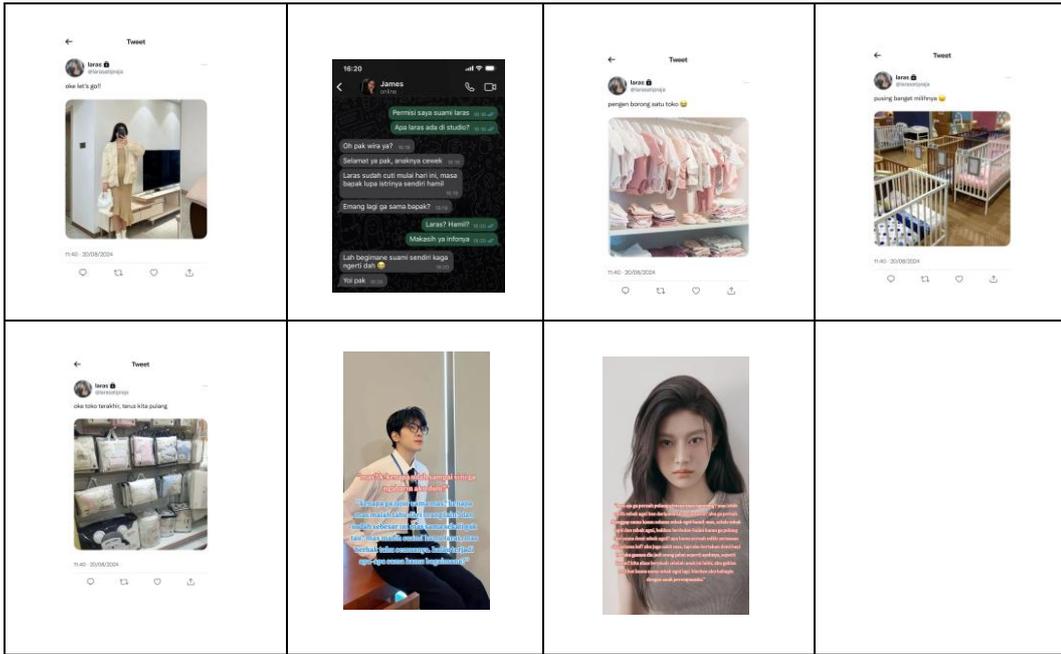
Episode 6 :



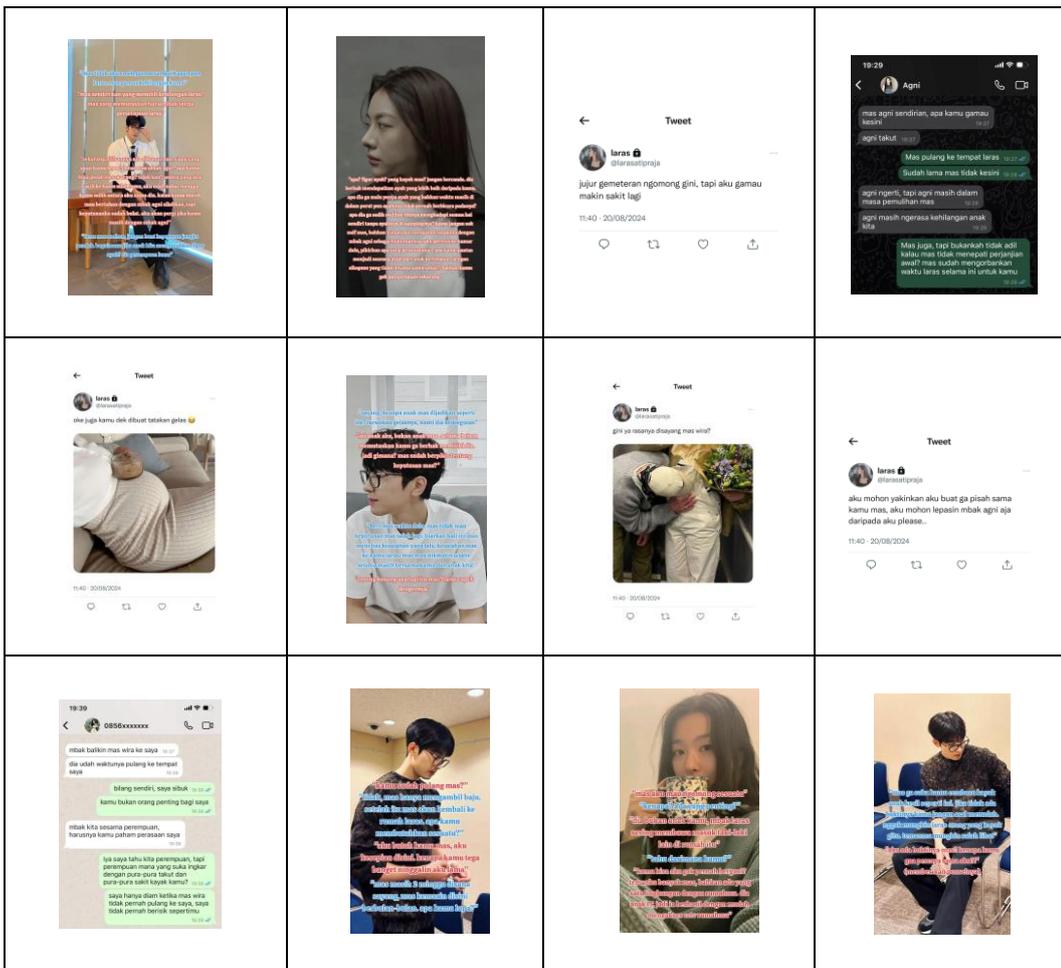


Episode 7 :

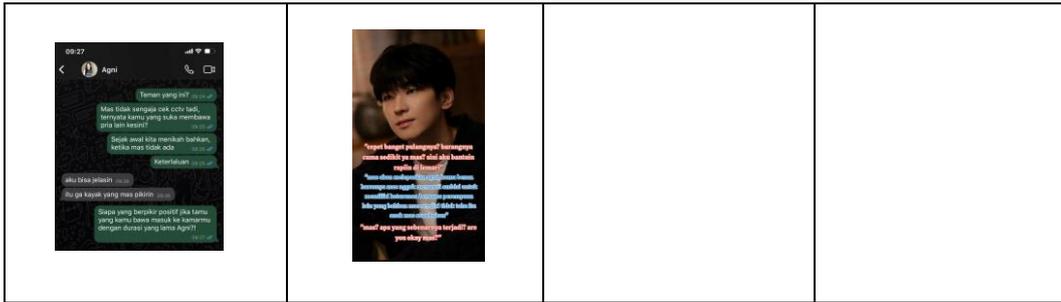




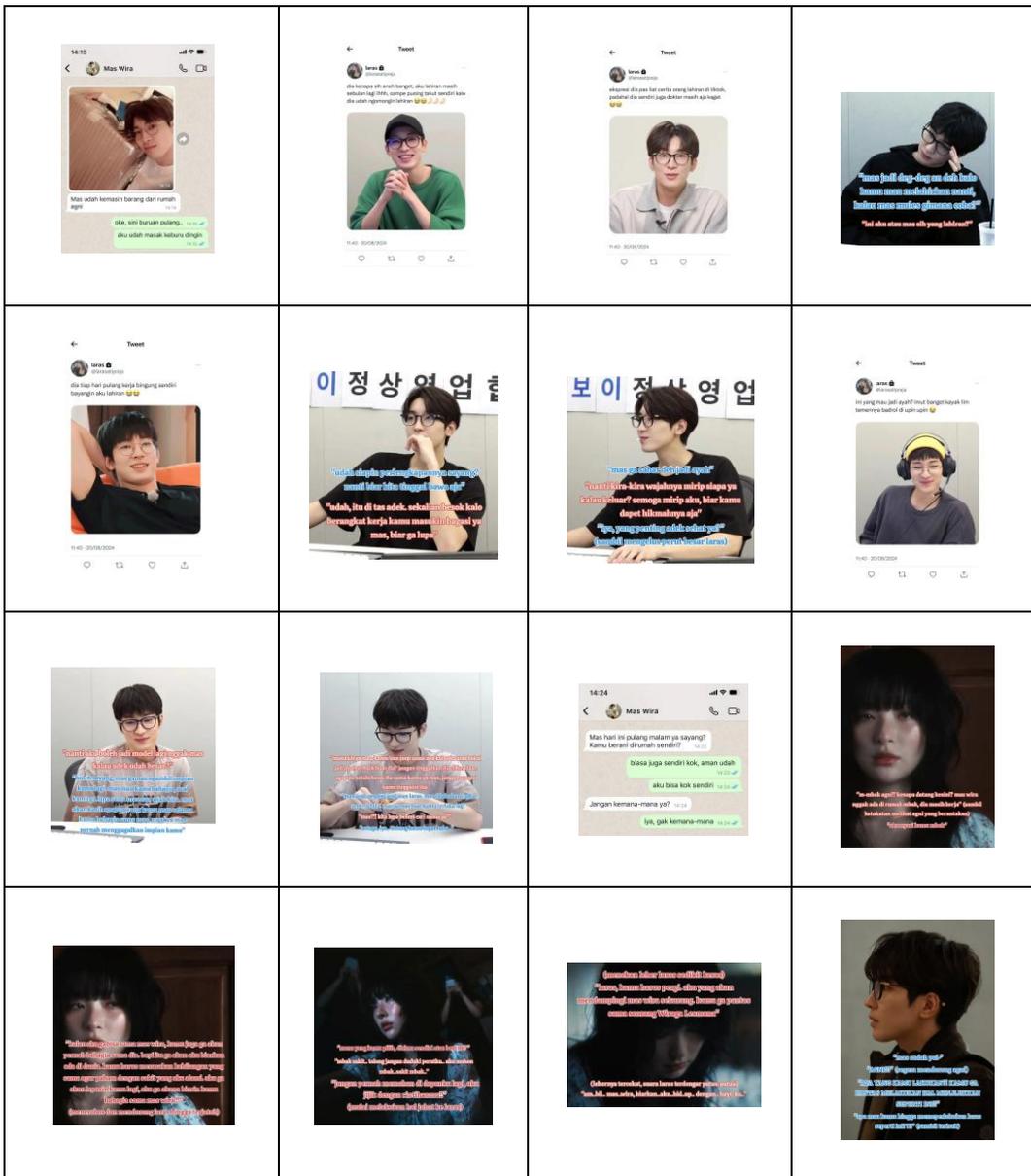
Episode 8 :



Episode 10 :



Episode 11 :



Lampiran 2 Instrumen Alat Ukur

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Item	Skala			
					1	2	3	4
1.	<i>Perceived Helplessness</i>	Rasa cemas terhadap situasi, rasa marah terhadap situasi, dan ragu dengan kemampuan diri	1.	Akhir-akhir ini, saya sering merasa marah saat menghadapi peristiwa yang tidak terduga.				
			2.	Akhir-akhir ini, saya merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup saya.				
			3.	Akhir-akhir ini, saya merasa gelisah dan tertekan.				
			6.	Akhir-akhir ini, saya merasa kewalahan dengan semua hal yang harus saya lakukan.				
			9.	Akhir-akhir ini, saya sering marah terhadap hal-hal yang berada di luar kendali saya.				
			10.	Akhir-akhir ini, saya merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang menumpuk dalam hidup saya.				
2.	<i>Perceived Self-efficacy</i>	Percaya diri dengan kemampuan mengelola stres, kemampuan menghadapi	4.	Akhir-akhir ini, saya percaya diri dengan kemampuan saya dalam menangani masalah pribadi.				

		tantangan hidup dan optimis.						
			5.	Akhir-akhir ini, saya merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan saya				
			7.	Akhir-akhir ini, saya mampu mengendalikan hal-hal yang menjengkelkan dalam hidup saya.				
			8.	Akhir-akhir ini, saya merasa mampu mengendalikan permasalahan yang saya hadapi.				

Lampiran 3 Validasi Modul

Validator I



SURAT KETERANGAN VALIDASI MODUL EKSPERIMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Validator : Novia Sholichah, M.Psi.

NIP : 199406162019082001

Dengan ini menyatakan bahwa saya melakukan penilaian dan validasi terhadap modul penelitian yang berjudul "Efektivitas Cerita *ALternative Universe (AU)* Terhadap Tingkat Stres pada Masa Dewasa Awal yang disusun oleh :

Nama : Andini Oktavia Nitasari

NIM : 200401110185

Program Studi : Psikologi/Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

A. Petunjuk

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian yang sudah disediakan dengan keterangan nilai sebagai berikut :

1 : Tidak Memadai 3 : Cukup Memadai

2 : Kurang Memadai 4 : Sangat memadai

B. Penilaian

No.	Kriteria Penilaian	Skor Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kejelasan tujuan modul				✓
2.	Kesesuaian materi dengan tujuan				✓
3.	Kesesuaian materi dengan sasaran				✓
4.	Kelengkapan isi modul				✓
5.	Kejelasan langkah-langkah intervensi				✓
6.	Relevansi instrumen pengukuran				✓
7.	Kemudahan modul untuk di implementasikan				✓

C. Komentar dan Saran

perbaiki & lengkapi sesuai masukan.

.....

.....

.....

.....

D. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah digunakan, dengan ini modul penelitian eksperimen dinyatakan :

- Layak digunakan untuk tanpa revisi
- Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak digunakan

Malang, 24 Desember 2024

Validator,



Novia Sholichah, M.Psi.

NIP: 199406162019082001

Validator II

SURAT KETERANGAN VALIDASI MODUL EKSPERIMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Validator : Iqbal Ali Wafa, M.Psi.

Dengan ini menyatakan bahwa saya melakukan penilaian dan validasi terhadap modul penelitian yang berjudul "Efektivitas Cerita *ALternative Universe (AU)* Terhadap Tingkat Stres pada Masa Dewasa Awal yang disusun oleh :

Nama : Andini Oktavia Nitasari

NIM : 200401110185

Program Studi : Psikologi/Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

A. Petunjuk

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian yang sudah disediakan dengan keterangan nilai sebagai berikut :

- 1 : Tidak Memadai 3 : Cukup Memadai
2 : Kurang Memadai 4 : Sangat memadai

B. Penilaian

No.	Kriteria Penilaian	Skor Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kejelasan tujuan modul				✓
2.	Kesesuaian materi dengan tujuan			✓	
3.	Kesesuaian materi dengan sasaran				✓
4.	Kelengkapan isi modul				✓
5.	Kejelasan langkah-langkah intervensi				✓
6.	Relevansi instrumen pengukuran				✓
7.	Kemudahan modul untuk di implementasikan				✓

C. Komentar dan Saran

.....
.....
.....
.....
.....

D. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah digunakan, dengan ini modul penelitian eksperimen dinyatakan :

- Layak digunakan untuk tanpa revisi
- Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak digunakan

Malang, 27 Desember 2024

Validator,



Iqbal Ali Wafa, M.Psi.

SURAT KETERANGAN VALIDASI MODUL EKSPERIMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Validator : Nurul Shofiah, M.Pd.

NIP : 19900627201802012201

Dengan ini menyatakan bahwa saya melakukan penilaian dan validasi terhadap modul penelitian yang berjudul "Efektivitas Cerita *ALternative Universe (AU)* Terhadap Tingkat Stres pada Masa Dewasa Awal yang disusun oleh :

Nama : Andini Oktavia Nitasari

NIM : 200401110185

Program Studi : Psikologi/Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

A. Petunjuk

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda centang (√) pada kolom penilaian yang sudah disediakan dengan keterangan nilai sebagai berikut :

1 : Tidak Memadai 3 : Cukup Memadai

2 : Kurang Memadai 4 : Sangat memadai

B. Penilaian

No.	Kriteria Penilaian	Skor Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kejelasan tujuan modul				✓
2.	Kesesuaian materi dengan tujuan				✓
3.	Kesesuaian materi dengan sasaran				✓
4.	Kelengkapan isi modul				✓
5.	Kejelasan langkah-langkah intervensi				✓
6.	Relevansi instrumen pengukuran				✓
7.	Kemudahan modul untuk di implementasikan				✓

C. Komentar dan Saran

.....
.....
.....
.....

D. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah digunakan, dengan ini modul penelitian eksperimen dinyatakan :

- Layak digunakan untuk tanpa revisi
- Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak digunakan

Malang, 3 Januari 2025

Penilai Ahli,



Nurul Shofiah, M.Pd.
NIP: 19900627201802012201

Lampiran 4 Penilaian Relevansi Instrumen Alat Ukur

Validator I

No.

PENILAIAN RELEVANSI BUTIR AITEM

Perceived Stress Scale (PSS-10)

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Item	Skor Relevansi Butir dengan Indikator			
					1	2	3	4
1.	<i>Perceived Helplessness</i>	Rasa cemas terhadap situasi, rasa marah terhadap situasi, dan ragu dengan kemampuan diri	1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?				✓
			2.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak mampu mengendalikan hal-hal penting di hidup Anda?				✓
			3.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan tertekan?				✓
			6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengatasi semua hal yang harus Anda lakukan?				✓
			9.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena hal-hal di luar kendali?				✓
			10.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang menumpuk dalam hidup Anda?				✓
2.	<i>Perceived Self-efficacy</i>	Percaya diri dengan	4.	Dalam sebulan terakhir, seberapa				✓

		kemampuan mengelola stres, kemampuan menghadapi tantangan hidup dan optimis.		sering Anda merasa percaya diri dengan kemampuan Anda untuk menangani masalah pribadi?				
			5.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai keinginan Anda?				✓
			7.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda dapat mengendalikan hal-hal menjengkelkan dalam hidup Anda?				✓
			8.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengendalikan permasalahan Anda?				✓

Keterangan :

- 1 : Tidak relevan
- 2 : Kurang relevan
- 3 : Cukup relevan
- 4 : Sangat relevan

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT
SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novia Sholichah, M.Psi.
NIP : 199406162019082001

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian yang akan digunakan untuk penelitian berjudul " Efektivitas Cerita *Alternative Universe (AU)* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Masa Dewasa Awal" yang disusun oleh :

Nama : Andini Oktavia Nitasari
NIM : 200401110185
Program studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian tersebut (√)

- Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
- Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
- Tidak layak

Catatan (bila perlu)

tidak baik silahkan digunakan v, dan laporkan

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Malang, 24 Desember 2024

Penilai Ahli,



Novia Sholichah, M.Psi.
NIP: 199406162019082001

PENILAIAN RELEVANSI BUTIR AITEM

Perceived Stress Scale (PSS-10)

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Item	Skor Relevansi Butir dengan Indikator			
					1	2	3	4
1.	<i>Perceived Helplessness</i>	Rasa cemas terhadap situasi, rasa marah terhadap situasi, dan ragu dengan kemampuan diri	1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?				✓
			2.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak mampu mengendalikan hal-hal penting di hidup Anda?				✓
			3.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan tertekan?.				✓
			6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengatasi semua hal yang harus Anda lakukan?				✓
			9.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena hal-hal di luar kendali?				✓
			10.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang menumpuk dalam hidup Anda?				✓
2.	<i>Perceived Self-efficacy</i>	Percaya diri dengan	4.	Dalam sebulan terakhir, seberapa				

Tertekan apa?, marah atau merasa cemas.

hal apa? spesifik perilaku/kegiatan

jumlahnya banyak.

		kemampuan mengelola stres, kemampuan menghadapi tantangan hidup dan optimis. ✓		sering Anda merasa percaya diri dengan kemampuan Anda untuk menangani masalah pribadi?				✓
			5.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai keinginan Anda?				✓
			7.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda dapat mengendalikan hal-hal menjengkelkan dalam hidup Anda?				✓
			8.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengendalikan permasalahan Anda?				✓

Keterangan :

- 1 : Tidak relevan
- 2 : Kurang relevan
- 3 : Cukup relevan
- 4 : Sangat relevan

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT
SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Iqbal Ali Wafa, M.Psi.

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian yang akan digunakan untuk penelitian berjudul " Efektivitas Cerita *Alternative Universe (AU)* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Masa Dewasa Awal" yang disusun oleh :

Nama : Andini Oktavia Nitasari

NIM : 200401110185

Program studi : Psikologi

Fakultas : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian tersebut (√)

- Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
 Tidak layak

Catatan (bila perlu)

Ada beberapa bahasa / pilihan kata yg dinilai bias
perlu diperbaiki/ diganti / milih bahasa/kata yg
lugas

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Malang, 27 Desember 2024

Penilai Ahli,



Iqbal Ali Wafa, M.Psi.

PENILAIAN RELEVANSI BUTIR AITEM

Perceived Stress Scale (PSS-10)

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Item	Skor Relevansi Butir dengan Indikator			
					1	2	3	4
1.	<i>Perceived Helplessness</i>	Rasa cemas terhadap situasi, rasa marah terhadap situasi, dan ragu dengan kemampuan diri	1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi secara tidak terduga?				✓
			2.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak mampu mengendalikan hal-hal penting di hidup Anda?				✓
			3.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan tertekan?				✓
			6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengatasi semua hal yang harus Anda lakukan?				✓
			9.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena hal-hal di luar kendali?				✓
			10.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang menumpuk dalam hidup Anda?				✓
2.	<i>Perceived Self-efficacy</i>	Percaya diri dengan	4.	Dalam sebulan terakhir, seberapa				✓

		kemampuan mengelola stres, kemampuan menghadapi tantangan hidup dan optimis.		sering Anda merasa percaya diri dengan kemampuan Anda untuk menangani masalah pribadi?				
			5.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai keinginan Anda?				✓
			7.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda dapat mengendalikan hal-hal menjengkelkan dalam hidup Anda?				✓
			8.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengendalikan permasalahan Anda?				✓

Keterangan :

- 1 : Tidak relevan
- 2 : Kurang relevan
- 3 : Cukup relevan
- 4 : Sangat relevan

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT
SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Shofiah, M.Pd.
NIP : 19900627201802012201

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian yang akan digunakan untuk penelitian berjudul " Efektivitas Cerita *Alternative Universe (AU)* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Masa Dewasa Awal" yang disusun oleh :

Nama : Andini Oktavia Nitasari
NIM : 200401110185
Program studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian tersebut (√)

- Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
 Tidak layak

Catatan (bila perlu)

- Keterangan belum dimasukkan
- bila perlu menggunakan pernyataan, bila kalimat tanya
Jawaban indikator harus jelas.

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Malang, 3 Januari 2025

Penilai Ahli,

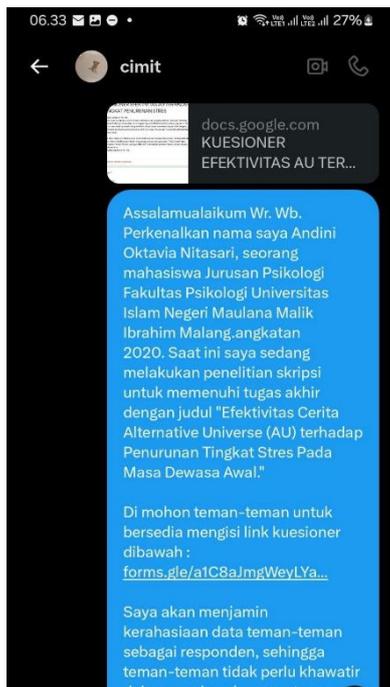


Nurul Shofiah, M.Pd.
NIP: 19900627201802012201

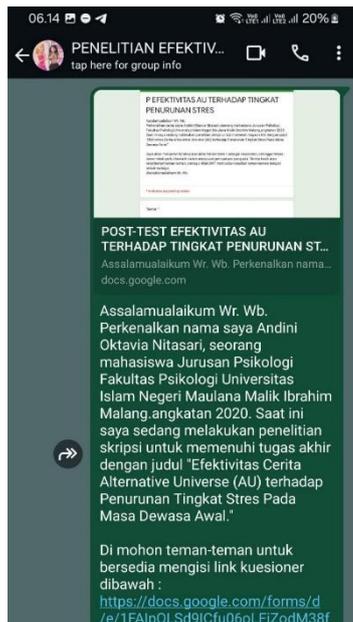
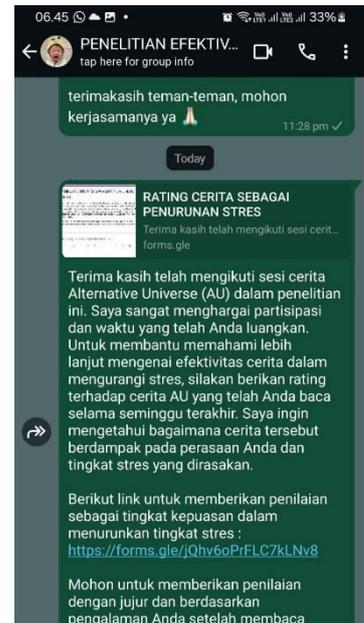
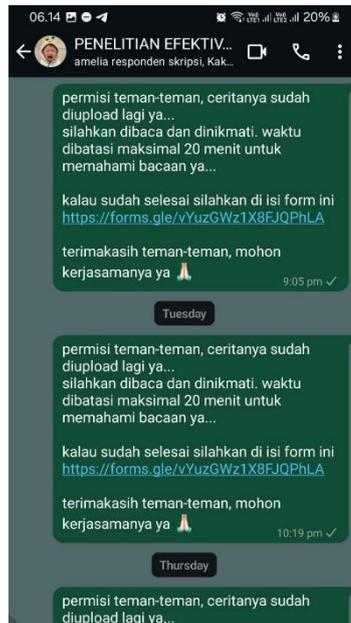
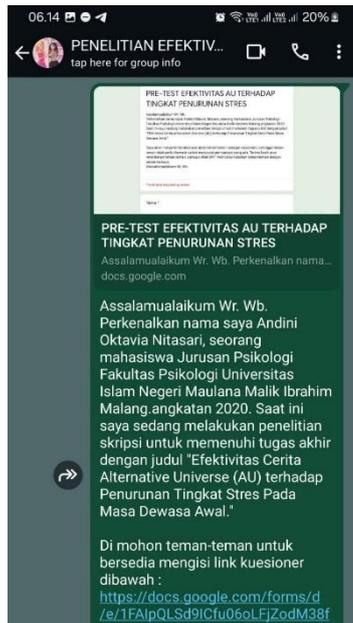
Lampiran 5 Daftar Nama Subjek

No.	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen
1	Rina Elliana	Amelia Susanti
2	Nesha Anja Maulidia	Marsya Zakiah
3	Talitha Dwi Aryani	gitalia tri Ananda
4	Ezhar Aulia A	Marsha Citra Yustica
5	Laura Putri U	Pramesti Rajadewening Putri
6	Shintya Syahilla Putri	Risma Dwi Novitasari
7	Cita Hanindya	Wilda Asfiyatin Nisa
8	Salwa Agustine	Iir aynur rohimah
9	Dyah Pramesti	Ni Kadek Risna Sariadi
10	Rischa Meylinda P	Zahra Ayudina
11	Avita Kalina	Nabila Fauziah
12	Anggita Sari	Yuanita Eka Putri
13	Sofia Putri	Titis Kusuma Rahayu
14	Regita Cahyani	Rihhadatul Aisy
15	Pamela Alinza	Elmira Ananda
16	Sunni Dwi Mayyanda	Intan Karunia W
17	Calista Nugraha	Latifatul Aini
18	Kinara Cahya S	Sani Kharisma
19	Ni Nyoman Arum Puspita	Farra Strevani
20	Ria Amalia S	Felicia Kartika
21	Ayu Tri	Ni Made Saraswati
22	Martha Dian L	Nadhifa Zahra
23	Vera Rahayu	Jessica Aulia Kartika
24	Ni Nyoman Lestari P	Shifa Yusma
25	Alya Zahra Putri	Meirisha Zulfa Ananda
26	Hanna Aulia S	Aina Putri R
27	Khansa Shafira	Sukma Ayu P
28	Laili Nur Ramadhani	Cindy Claudia
29	Rania Aulia Sukma W	Teresa Ayu Sukmanidya
30	Zahira Syakira	Nadya Salma R

Lampiran 6 Persebaran kuesioner



Lampiran 7 Intervensi Subjek



Durasi Subjek membaca *Alternative Universe* (dalam hitungan menit)

No.	Nama	<i>fluffy</i>			<i>thriller</i>			<i>Slice of life</i>			<i>romance</i>		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Amelia Susanti	16	13	17	14	16	12	16	17	14	13	17	17
2	Marsya Zakiah	12	15	14	11	17	15	11	14	10	15	18	10
3	gitalia Tri Ananda	12	16	13	18	12	14	12	16	14	18	16	11
4	Marsha Citra Yustica	13	18	11	18	14	11	13	16	17	12	10	13
5	Pramesti Rajadewening Putri	11	17	13	11	15	15	13	15	11	11	13	17
6	Risma Dwi Novitasari	16	18	17	14	11	14	17	18	18	10	18	16
7	Wilda Asfiyatin Nisa	18	17	10	17	17	12	10	17	12	12	10	14
8	Iir aynur rohimah	16	18	16	18	17	11	10	16	16	17	14	12
9	Ni Kadek Risna Sariadi	17	15	12	10	12	14	12	10	14	16	16	18
10	Zahra Ayudina	12	16	10	13	13	14	16	16	13	16	12	15
11	Nabila Fauziah	11	18	14	15	13	16	18	16	10	10	18	18
12	Yuanita Eka Putri	13	18	12	16	15	17	18	14	10	12	17	15
13	Titis Kusuma Rahayu	17	18	13	10	10	13	16	11	12	10	14	10
14	Rihhadatul Aisy	17	10	10	11	11	15	16	14	10	10	12	11
15	Elmira Ananda	14	15	16	13	16	17	10	15	17	14	13	11
16	Intan Karunia W	15	15	10	18	15	12	13	13	12	12	12	13
17	Latifatul Aini	16	13	18	10	17	16	11	17	10	18	18	11
18	Sani Kharisma	16	12	16	18	13	10	11	10	14	14	16	18
19	Farra Strevani	18	12	12	12	13	17	15	17	10	17	13	10
20	Felicia Kartika	17	13	15	17	13	12	18	12	18	11	11	11
21	Ni Made Saraswati	15	12	18	13	10	13	10	14	13	17	17	16
22	Nadhifa Zahra	12	10	10	12	15	16	15	15	15	12	15	17
23	Jessica Aulia Kartika	11	14	10	10	14	12	13	12	10	10	14	15
24	Shifa Yusma	12	18	14	17	10	14	12	10	13	14	16	10
25	Meirisha Zulfa Ananda	12	11	18	15	12	17	17	11	15	16	11	11
26	Aina Putri R	10	17	10	18	15	16	16	12	11	18	17	16
27	Sukma Ayu P	18	13	13	10	17	12	16	11	11	16	15	12

28	Cindy Claudia	18	15	15	10	13	15	15	14	10	17	14	14
29	Teresa Ayu Sukmanidya	16	13	15	13	12	16	17	13	11	12	10	17
30	Nadya Salma R	12	16	14	14	16	18	14	10	10	11	15	18

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas

Correlations

		ITEM01	ITEM02	ITEM03	ITEM04	ITEM05	ITEM06	ITEM07	ITEM08	ITEM09	ITEM10	TOTAL
ITEM01	Pearson Correlation	1	.277	.228	.373*	.239	.429*	.250	.027	.071	.397*	.593**
	Sig. (2-tailed)		.139	.226	.043	.204	.018	.183	.886	.708	.030	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM02	Pearson Correlation	.277	1	.298	.116	.166	.187	.314	.348	.141	.213	.542**
	Sig. (2-tailed)	.139		.110	.543	.379	.322	.091	.059	.458	.259	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM03	Pearson Correlation	.228	.298	1	.309	.247	.336	.071	.268	.261	.313	.582**
	Sig. (2-tailed)	.226	.110		.097	.188	.070	.709	.151	.163	.092	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM04	Pearson Correlation	.373*	.116	.309	1	.205	.295	.040	.391*	-.004	.309	.529**
	Sig. (2-tailed)	.043	.543	.097		.277	.114	.833	.033	.982	.097	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM05	Pearson Correlation	.239	.166	.247	.205	1	.276	.251	.315	.369*	.578**	.652**
	Sig. (2-tailed)	.204	.379	.188	.277		.140	.181	.090	.045	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM06	Pearson Correlation	.429*	.187	.336	.295	.276	1	.002	-.107	.357	.142	.529**
	Sig. (2-tailed)	.018	.322	.070	.114	.140		.991	.573	.053	.454	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM07	Pearson Correlation	.250	.314	.071	.040	.251	.002	1	.277	.414*	.228	.523**
	Sig. (2-tailed)	.183	.091	.709	.833	.181	.991		.138	.023	.225	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM08	Pearson Correlation	.027	.348	.268	.391*	.315	-.107	.277	1	.116	.360	.513**
	Sig. (2-tailed)	.886	.059	.151	.033	.090	.573	.138		.542	.050	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM09	Pearson Correlation	.071	.141	.261	-.004	.369*	.357	.414*	.116	1	.048	.515**
	Sig. (2-tailed)	.708	.458	.163	.982	.045	.053	.023	.542		.800	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM10	Pearson Correlation	.397*	.213	.313	.309	.578**	.142	.228	.360	.048	1	.629**
	Sig. (2-tailed)	.030	.259	.092	.097	.001	.454	.225	.050	.800		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.593**	.542**	.582**	.529**	.652**	.529**	.523**	.513**	.515**	.629**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.001	.003	.000	.003	.003	.004	.004	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.756	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM01	18.30	37.252	.451	.731
ITEM02	18.43	38.392	.398	.739
ITEM03	18.03	38.171	.455	.731
ITEM04	17.97	38.654	.383	.741
ITEM05	18.27	36.340	.526	.720
ITEM06	18.40	38.524	.381	.741
ITEM07	18.27	38.271	.362	.744
ITEM08	18.40	39.490	.383	.741
ITEM09	18.60	38.248	.349	.747
ITEM10	18.63	37.344	.509	.724

Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_KONTROL	.174	30	.022	.961	30	.333
POST_KONTROL	.102	30	.200 [*]	.985	30	.933
PRE_EKSPERIMEN	.122	30	.200 [*]	.944	30	.118
POST_EKSPERIMEN	.151	30	.079	.955	30	.224

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 11 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil pre test subjek	Based on Mean	2.597	1	58	.112
	Based on Median	2.164	1	58	.147
	Based on Median and with adjusted df	2.164	1	56.344	.147
	Based on trimmed mean	2.441	1	58	.124

Lampiran 12 Hasil Uji T

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	9.270	.003	8.535	58	.000	4.667	.547	3.572	5.761
	Equal variances not assumed			8.535	44.004	.000	4.667	.547	3.565	5.769