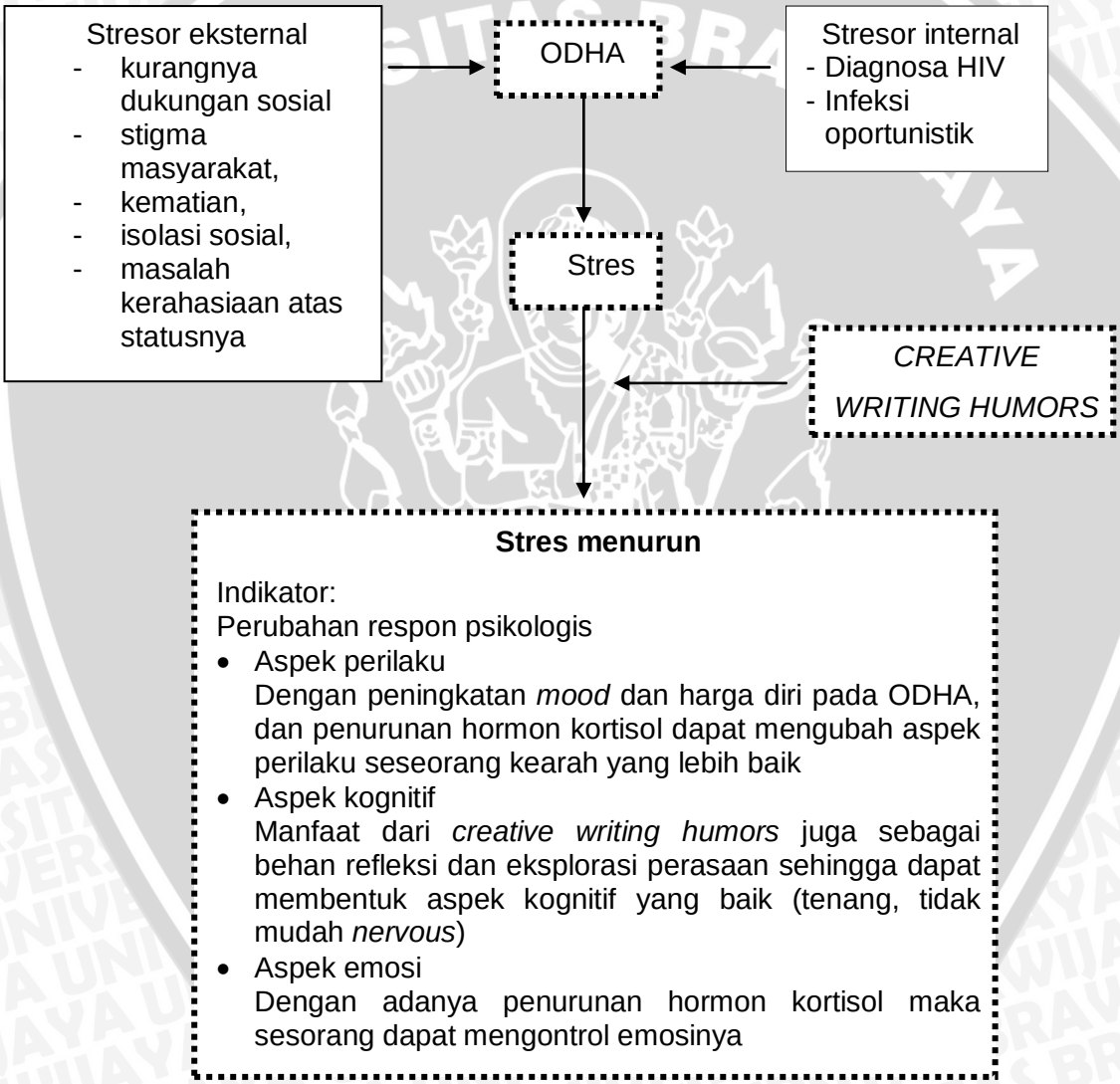
BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1: Bagan kerangka konsep *creative writing humors*

Keterangan:

: Yang tidak diteliti

: Yang diteliti

`Stres pada ODHA timbul disebabkan oleh stresor eksternal dan internal. Jika seseorang tidak mempunyai koping yang efektif, maka stres akan bertambah berat dan menyebabkan pada gangguan psikologi maupun gangguan fisik pada ODHA. Maka dari itu, peneliti menawarkan terapi *creative writing humors* yang dapat dijadikan koping yang efektif untuk ODHA. Terapi ini mempunyai banyak manfaat yaitu, dapat menurunkan tingkat hormon kortisol, sebagai sarana untuk mengeksplorasi perasaan, emosi, meningkatkan *mood*, dan meningkatkan harga diri, sehingga dapat dijadikan bahan refleksi diri mereka (ODHA) untuk menghadapi stresor. Di mana manfaat tadi membentuk aspek perilaku, kognitif, dan emosi menjadi lebih baik, sehingga berdampak pada menurunnya tingkat stres.

3.3 Hipotesis Penelitian

Ada pengaruh terapi *creative writing humors* terhadap penurunan skor stres pada ODHA.

repository.ub.ac.id
UNIVERSITAS BRAWIJAYA