



Penerapan *Expressive Writing* Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Nur Ellisa Fitriani

Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Ida Nur Imamah

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi penulis: ellisafitriani22@gmail.com

Abstract: Background: Final-year students are entrusted with the responsibility of completing their final assignments as a prerequisite for graduation and degree attainment. The prevalence of mental health problems among these students is higher, with more pronounced stress symptoms compared to new students. Central Java is ranked third, reporting 95,461 cases of emotional and mental disorders among individuals aged 15 and above. *Expressive writing*, which revolves around emotions, assists each student in channeling and expressing their anger through written words. **Objective:** Depicting students' stress levels through the implementation of *expressive writing* to reduce stress among those finalizing their Independent Study (KTI) at Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Method:** A case study approach is employed. A pretest utilizing the DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire determines respondents' stress levels. Following implementation, a posttest is conducted using the same scale. **Results:** Findings indicate moderate stress levels pre-implementation, which decrease to mild stress post-implementation. **Conclusion:** The application of *expressive writing* significantly influences the reduction of stress levels experienced by final-year students at Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Keywords: Students, Stress, *Expressive Writing*

Abstrak: Latar Belakang : Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar. Tingkat masalah kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi dengan gejala stres dibandingkan dengan mahasiswa baru. Jawa Tengah peringkat ke-3 dengan gangguan mental emosional usia 15 tahun keatas sebanyak 95.461 *Expressive writing* berfokus pada emosi, membantu meluapkan emosi dan perasaan marah setiap mahasiswa melalui tulisan. **Tujuan :** Menggambarkan tingkat stres mahasiswa dengan penerapan *expressive writing* dalam menurunkan stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan KTI di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Metode :** Menggunakan studi kasus. *Pretest* menggunakan kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk menentukan tingkat stres pada responden. Setelah penerapan dilakukan *posttest* dengan DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*). **Hasil :** Hasil menunjukkan tingkat stres sebelum penerapan stres sedang, setelah penerapan menurun menjadi stres ringan. **Kesimpulan :** Penerapan *expressive writing* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Kata kunci: Mahasiswa, Stres, *Expressive Writing*

LATAR BELAKANG

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab menyelesaikan tugas akhir yaitu menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar. Mahasiswa tingkat akhir merupakan masa sulit bagi mahasiswa, karena rentan mengalami stres berlebihan yang disebabkan proses yang di lalui dan menuntut bagi mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Salah satu syarat kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu tugas akhir. Tugas akhir merupakan karya ilmiah yang disusun mahasiswa berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan merupakan karya ilmiah yang ditulis berdasarkan hasil penelitian (Afryan, 2019). Karya

tulis ilmiah merupakan proses metode pembelajaran yang dilakukan untuk mengevaluasi mahasiswa selama belajar diperguruan tinggi. Faktor penghambat mahasiswa dalam menyusun karya tulis ilmiah antara lain mencari buku referensi tidak tersedia di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu yang berdampak pada diri mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami risiko perkembangan masalah kesehatan mental lebih tinggi dengan tanda gejala stres yang dialami dibandingkan dengan mahasiswa baru (Aslan & Akturk, 2018).

Stres merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dihindari dalam keberadaan manusia. Stres merupakan jenis kecemasan yang berulang, penyebab utama mahasiswa menjadi stres adalah adanya tekanan atau tuntutan dari perguruan tinggi. Sumber stres tidak jauh diantara keterkaitan mahasiswa dengan krisis akademik. Mahasiswa tingkat akhir memiliki stressor akademik yang melampaui sumber daya yang di miliki yang berakibat pada stres yang meliputi respon fisik, emosional, dan kognitif terhadap stres yang dialami (Diaz & Budiman, 2019).

Mahasiswa yang mengalami stres biasanya mengalami gejala sulit tidur, perasaan gelisah, mudah marah, mudah menangis. Dampak stres yang muncul pada diri seseorang antara lain merasakan sakit kepala, insomnia, gangguan kecemasan dan depresi. Seseorang yang mengalami stres secara berkelanjutan akan mengalami penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan gangguan irama jantung. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres rentan mengalami risiko bunuh diri dikarenakan perasaan takut akan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akhir. Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir di sebabkan beberapa faktor di antaranya menghadapi tugas akhir yang mengharuskan mahasiswa lulus tepat waktu, motivasi yang berasal dari diri mahasiwa, persepsi yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas akhir serta stressor akademik (Poliana, 2021).

WHO (*World Health Organization*) tahun 2018, prevalensi stres pada mahasiswa yang tinggi sekitar 350 juta orang dan mencapai pada peringkat ke-4, angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dunia dengan tingkat stres sedang 1-3% (WHO, 2018). Sedangkan, prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 706.689 jiwa. Sedangkan, di Jawa Tengah dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan. Jawa Tengah peringkat ke-3 dengan jumlah gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi usia 15 tahun keatas sebanyak 95.461 (Riskesdas, 2018). Pada penelitian Romadhon (2020) pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sedang di Universitas Kusuma Husada bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sebanyak 20 (78,8%). Dan

penelitian yang dilakukan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, dari 54 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi 51,9% mengalami stres berat (Oryza, 2016).

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa terdapat metode manajemen stres dengan teknik farmakologis dan non farmakologis. Salah satu teknik untuk mengurangi keadaan stres yaitu teknik non farmakologis dengan cara relaksasi, seperti; terapi tertawa, aroma terapi, meditasi, dan terapi *expressive writing*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan pada diri mahasiswa terutama stres dapat melakukan terapi *expressive writing*. Teknik terapi *expressive writing* mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping, dan tidak memerlukan biaya dibandingkan dengan terapi non-farmakologi lainnya. Hasil penelitian, Park (2015) dalam Paramita (2020) pada mahasiswa yang menulis tentang apa yang dirasakan saat sedang menyelesaikan tugas akhir yang dilakukan secara berkala menunjukkan bahwa dapat mengurangi stres. Tujuan dari terapi *expressive writing* adalah : mengurangi rasa cemas dan perasaan gelisah berlebihan pada mahasiswa yang berdampak pada penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

Berdasarkan jurnal penelitian Hidayati dan Paramita, (2020) dengan penerapan terapi *Expressive Writing* di Stikes Bahamada Slawi dilakukan pada bulan April 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. Hasil dari data stres mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan terapi *Expressive Writing* yang mengalami stres sedang sebanyak 14 mahasiswa (56%). Dari hasil penerapan terapi *Expressive Writing* menunjukkan data mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 6 orang (24%). Hasil penelitian terapi *Expressive Writing* dilihat sebelum dilakukan terapi rata-rata diperoleh sebesar 21,20 dan menurun setelah dilakukan *Expressive Writing* sebesar 13,84. Dari hasil penelitian didapatkan nilai P value yaitu $0,00 < (\alpha = 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas terapi *Expressive Writing* terhadap stres pada mahasiswa prodi D3 keperawatan tingkat akhir stikes bahamada.

Teknik *Expressive Writing* terapi merupakan cabang dari terapi ekspresif yang berkonsentrasi pada emosi. Menulis dapat melampiaskan emosi, marah yang di rasakan pada seseorang. Fokus penelitian mengembangkan ekspresi emosional melalui teknik menulis, dimana ekspresi emosional dituangkan selama menulis. Terapi *Expressive Writing* dapat membantu mahasiswa mengurangi stres yang disebabkan oleh ujian yang akan datang. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan terapi *Expressive Writing* terbukti dapat menjadi program efektif untuk mengurangi kecemasan, stres dan mencegah depresi pada mahasiswa (Shen, *et al.*,2018).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada Maret 2023 melalui *Google Form* yang telah saya sebarakan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu

Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Dari hasil *Google Form* yang sudah di isi mahasiswa tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta mendapatkan hasil 47 mahasiswa, yaitu : 8 (18%) orang mahasiswa mengalami stres ringan, 33 (70%) orang mahasiswa mengalami stres sedang dan 6 (12%) orang mahasiswa mengalami stres berat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada Meret 2023 melalui *Google Form* yang disebarkan kembali pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Kusuma Husada. Dari hasil *Google Form* yang sudah di isi mahasiswa tingkat akhir didapatkan hasil 41 mahasiswa dengan yang mengalami stres ringan sebanyak 7 (17%) orang, yang mengalami stres sedang sebanyak 27 (65%) orang, serta 7 (17%) orang mahasiswa mengalami stres berat.

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan diatas penulis tertarik untuk membahas dan mempelajari lebih lanjut kasus tersebut di Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul "Penerapan Terapi *Expressive Writing* Pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres di Universitas 'Aisyiyah Surakarta".

METODE PENELITIAN

Rencana penerapan dilakukan pada 2 responden menggunakan studi kasus. Sebelum dilakukan penerapan terdapat *pretest* (pengamatan awal) dan setelah dilakukan penerapan *expressive writing therapy* akan dilakukan *posttest* untuk melihat apakah tingkat stres menurun dan membandingkan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Instrumen pengukuran tingkat stress menggunakan DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*). Penerapan dilakukan selama 4 hari secara berturut-turut dan dilakukan selama 60 menit setiap menulis.

Subyek yang digunakan dalam penerapan *expressive writing* yaitu dengan dua orang mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan kriteria inklusi pada penerapan ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir KTI di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan kriteria inklusi mahasiswa dengan tingkat stres sedang, belum pernah melakukan *expressive writing*. Kriteria eksklusi mahasiswa yang sudah pernah melakukan *expressive writing*, tidak bisa menulis atau cacat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Pengukuran Tingkat Stres Sebelum Dilakukan *Expressive Writing*

No	Tanggal	Skor DASS Nn. F	Skor DASS Nn. P
1.	17/05/2023	24	25

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan Tabel 1 hasil pengukuran tingkat stres pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan *expressive writing* pada Nn. F dengan skor 24 dengan kategori stres sedang sedangkan Nn. P dengan skor 25 dengan kategori stres sedang.

Tabel 2 Hasil Pengukuran Tingkat Stres Sesudah Dilakukan *Expressive Writing*

No	Tanggal	Skor DASS Nn. F	Skor DASS Nn. P
1	20/05/2023	16	18

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan Tabel 2 hasil pengukuran tingkat stres pada kedua responden sesudah dilakukan penerapan *expressive writing* pada Nn. F dengan skor 16 dengan kategori stres ringan sedangkan Nn. P dengan skor 18 stres ringan.

Tabel 3 Hasil Perkembangan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan

Penerapan *Expressive Writing* Pada Nn. F dan Nn. P.

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Nn. F	24	16	Penurunan skor stress dari 24 ke 16 atau stres ringan. Penurunan skor 8
2.	Nn. P	25	18	Penurunan skor stress dari 25 ke 18 atau stres ringan. Penurunan skor 7

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan Tabel 3 diatas, penerapan *expressive writing* dilakukan selama 4 hari dalam seminggu yang dilakukan secara berturut-turut yang dilaksanakan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stres yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. F dan Nn. P didapatkan hasil adanya penurunan tekanan tingkat stres pada kedua responden. Faktor dari penurunan yang berbeda pada setiap responden dikarenakan kegiatan yang berbeda Nn. F yang hanya berkegiatan kuliah saja sedangkan Nn. P kegiatan selain kuliah juga bekerja.

Tabel 4 Perbandingan Hasil Akhir Penurunan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah

Dilakukan Penerapan *Expressive Writing* Pada Nn. F dan Nn. P

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Nn. F	24	16	Penurunan skor stres 8
2.	Nn. P	25	18	Penurunan skor stress 7

(Sumber : Data Primer, 2023)

Berdasarkan Tabel 4 diatas, penerapan *expressive writing* dilakukan selama 4 hari dalam seminggu pada tanggal 17 Mei – 20 Mei 2023 yang dilaksanakan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stres yang didapat oleh peneliti terhadap Nn. F yang mengalami penurunan tingkat stres yang cukup banyak yaitu 8 dan Nn. P mengalami penurunan 7.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendiskripsikan hasil implementasi sesudah dan sebelum penerapan *expressive writing* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir.

1. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sebelum Dilakukan Penerapan *Expressive Writing*

Berdasarkan data hasil wawancara dan pengisian kuesioner sebelum dilakukan penerapan *expressive writing* pada Nn. F dan Nn. P di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tingkat stres sebelum dilakukan implementasi pada Nn. F dengan skor 24 dan Nn. P dengan skor 25. Kedua responden dikatakan stres sedang hal ini sesuai dengan teori (Paula *et al.*, 2021) yang menyatakan tingkat stres sedang.

Faktor yang menyebabkan seseorang mengalami stres diantaranya faktor internal mahasiswa meliputi jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian mahasiswa dan mekanisme coping. Sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan akademik dan hubungan mahasiswa dengan lingkungan (Gunawati dalam Madaniah, 2020). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang diperoleh saat pengkajian Nn. F dan Nn. P mempunyai kegiatan berbeda seperti status sosial Nn. F melakukan kegiatan hanya kuliah sedangkan Nn. P selain kuliah juga bekerja.

Hasil pengkajian pada Nn. F dan Nn. P tingkat stres terjadi karena faktor seperti jenis kelamin perempuan karena pada dasarnya perempuan mampu mengalami stres 30% lebih tinggi dari laki-laki, hal ini sesuai dengan teori (Natalova, 2019) yang menyatakan tingkat stres pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki karena tuntutan sebagai seorang wanita lebih besar daripada laki-laki.

Berdasarkan teori menurut (Paula *et al.*, 2021) tanda-tanda gejala stres secara psikis ditandai dengan individu mudah merasa cemas, khawatir yang berlebihan, mudah tersinggung, mudah marah. Hal ini sesuai dengan pengkajian Nn. F dan Nn. P. Pada Nn. F mengatakan mengalami sulit beristirahat dan mudah merasa cemas dan pada Nn. P mengatakan mudah sekali marah dan menjadi tidak sabaran. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan stres yaitu faktor internal mahasiswa dan faktor eksternal mahasiswa (Gunawati dalam Madaniah, 2020).

Stres merupakan perubahan secara fisiologis yang terjadi secara dinamis yang disebabkan karena terpaparnya tubuh oleh ancaman bahaya dan terjadi akibat interaksi manusia dengan lingkungan sekitarnya stres merupakan perasaan tertekan dan tidak tenang yang dialami seseorang (Paula, *et al.*, 2021).

Berdasarkan pembahasan diatas tentang tingkat stres pada mahasiswa sebelum dilakukan penerapan *expressive writing* dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada diri seseorang diantara jenis kelamin bahwa perempuan lebih sering mengalami stres. Selain jenis kelamin yang mempengaruhi stres ada faktor lain yaitu tipe kepribadian seseorang *extrovert* dan tipe kepribadian *introvert*. Stres merupakan keadaan tidak dapat dihindari setiap individu berdampak pada fisiologis maupun psikologis.

2. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sesudah Dilakukan Penerapan *Expressive Writing*

Setelah dilakukan penerapan *expressive writing* pada Nn. F dan Nn. P di Universitas 'Aisyiyah Surakarta selama 4 hari dalam seminggu yang dilakukan secara berturut-turut pada tanggal 17 Mei – 20 Mei 2023 dengan waktu 2jam. Diketahui tingkat stres Nn. F menjadi 16 termasuk dalam stres ringan dan Nn. P menjadi 18 termasuk dalam stres ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Safitra *et al.*, 2021) terdapat perbedaan tingkat depresi antara mahasiswa dengan tipe kepribadian *introvert* dan tipe kepribadian *ekstrovert*. Dan didalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa tipe kepribadian *introvert* cenderung mengalami depresi daripada individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert*. Adanya keberagaman dalam tipe kepribadian seseorang akan memberikan reaksi atau *coping mechanism* serta tingkat kerentanan terhadap stressor yang berbeda pula. Apabila menghadapi suatu masalah, individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert* jauh lebih dinamis dan akan memiliki toleransi lebih tinggi dalam mengatasi stres sehingga seseorang dengan tipe kepribadian *ekstrovert* lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi.

Hal itu sejalan dengan kedua responden yang mengalami penurunan cukup signifikan dari sebelumnya pada skor tingkat stres sedang ke kategori stres ringan. Kedua responden Nn. F dan Nn. P memiliki tipe kepribadian ekstrovert yaitu membuat seseorang lebih mudah bercerita kepada orang yang dipercaya. Selain itu, tipe kepribadian ekstrovert lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi.

Tingkat stres mengalami perubahan penurunan pada saat sesudah penerapan *expressive writing* pada Nn. F dan Nn. P prodi D3 Keperawatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *expressive writing* dapat bermanfaat pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir yang mampu menurunkan tingkat stres. Selain penerapan *expressive writing* faktor lain yang dapat mempengaruhi turunnya tingkat stres adalah coping setiap individu dalam menghadapi stres yang dialami. *Expressive Writing* merupakan salah satu perencanaan berbentuk psikoterapi kognitif yang mampu menurunkan tingkat depresi,

cemas, dan stres karena terapi ini merupakan terapi perrefleksian pikiran dan perasaan cemas terhadap tugas akhir yang sedang dijalani mahasiswa (Danarti *et al.*, 2018).

Hal ini sejalan dengan pendapat (Sari, 2021) yang melakukan terapi *expressive writing* pada orang sekitar yang mengalami stres saat kondisi pandemi Covid-19. Terapi *Expressive Writing* merupakan bentuk terapi menulis yang dikembangkan oleh seorang psikolog di *University of Texas, James W. Pennebaker* diakhir 1980-an. Berdasarkan eksperimen yang dibuatnya, menulis jurnal adalah obat untuk mengurangi stres hingga depresi.

Berdasarkan pembahasan diatas tentang tingkat stres pada mahasiswa sesudah dilakukan penerapan *expressive writing* dapat disimpulkan bahwa penerapan *expressive writing* efektif mampu menurunkan stres pada mahasiswa. Selain penerapan *expressive writing* faktor lain yang dapat mempengaruhi turunnya tingkat stres adalah coping setiap individu dalam menghadapi stres yang dialami.

3. Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Expressive Writing*

Hasil dari pemaparan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan skor tingkat stres sebelum dan sesudah penerapan *expressive writing* pada Nn. F dan Nn. P di Universitas 'Aisyiyah Surakarta pada 17 Mei – 20 Mei 2023. Tingkat stres sebelum dilakukan penerapan *expressive writing* pada Nn. F 24 dan pada Nn. P 25, sedangkan tingkat stres sesudah melakukan penerapan *expressive writing* pada Nn. F 16 dan pada Nn. P 18. Terdapat penurunan 8 pada Nn. F dan penurunan 7 pada Nn. P.

Penerapan *expressive writing* pada hari ke-1 responden Nn. F menuliskan tentang perasaan kaget karena pada saat pembagian tugas akhir sedang melaksanakan PKL yang membuat panic takut tidak bisa membagi waktu. Penerapan hari ke-1 responden Nn. F tampak gelisah karena memikirkan revisi tugas akhir. Responden ke-2 Nn. P pada hari ke-1 menuliskan bagaimana perasaan dia mendapatkan dosen pembimbing yang galak, dan takut jika tidak bisa memenuhi target yang sudah ditetapkan. Penerapan hari ke-1 responden Nn. P tampak bingung dan tidak tenang.

Penerapan *expressive writing* pada hari ke-2 responden Nn. F menuliskan tentang memikirkan jika tugas akhir itu susah, dan responden juga menceritakan jika tugas akhir banyak sekali berkorban waktu, tenaga, pikiran, finansial yang membuat responden cukup stres menghadapi situasi tersebut. Penerapan hari ke-2 responden Nn. F tampak tenang. Responden Nn. P pada hari ke-2 menuliskan tentang rasa bingung dan bimbang karena saat mengajukan judul pada pembimbing ditolak dengan berbagai alasan termasuk jurnal yang

tidak sesuai membuat responden pusing memikirkan agar judul nya cepat di acc dosen. Responden Nn. P saat penerapan hari ke-2 tampak tenang.

Penerapan *expressive writing* pada hari ke-3 responden Nn. F menuliskan tentang perasaan stres nya terhadap mengerjakan tugas akhir dari BAB 1-3 karena pada saat proses pengerjaan terdapat banyak hambatan yang membuat responden mengalami stres saat menyusun tugas akhir tersebut. Responden Nn. F saat penerapan hari ke-3 tampak lebih rileks dan tenang. Penerapan hari ke-3 pada Nn. P menuliskan tentang BAB 1-3 tugas akhir yang mengalami kesulitan tentang bagaimana responden harus konsul setiap seminggu 3kali dan jarak rumah yang cukup jauh karena selain kuliah responden Nn. P juga bekerja sehingga faktor tersebut yang membuat Nn. P mengalami stres. Responden Nn. P pada saat penerapan tampak rileks.

Penerapan *expressive writing* pada hari ke-4 responden Nn. F menuliskan tentang bagaimana responden mengalami kesusahan pada saat menjelang ujian sempro karena jadwal penguji yang susah selain itu tekanan dari pembimbing yang menyuruh untuk segera siding membuat Nn. F tertekan, mmenjadi mudah menangis dan sulit tidur. Responden Nn. F saat penerapan tampak tenang. Penerapan hari ke-4 pada Nn. P menuliskan tentang overthinking yang dialami responden menjelang ujian responden dibuat panik dan tidak tidak tau bagaimana menghadapi siding proposal yang akan dijalani hal tersebut membuat responden stres dan menjadi gampang marah. Responden Nn. P pada saat penerapan hari ke-4 tampak tenang dan rileks.

Penerapan *expressive writing* sebagai media untuk meluapkan emosi, membantu seseorang meluapkan perasaan yang sedang dialami seperti cemas, stres, depresi dan permasalahan yang sedang dialami mahasiswa seperti menyelesaikan tugas akhir. Terapi ini membantu seseorang untuk menyalurkan permasalahan yang dihadapi melalui tulisan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayati dan Paramita, (2020) dengan penerapan *Expressive Writing* di Stikes Bahamada Slawi dilakukan pada bulan April 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. Hasil dari data stres mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan terapi *Expressive Writing* yang mengalami stres sedang sebanyak 14 mahasiswa (56%). Dari hasil penerapan terapi *Expressive Writing* menunjukkan data mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 6 orang (24%). Hasil penelitian terapi *Expressive Writing* dilihat sebelum dilakukan terapi rata-rata diperoleh sebesar 21,20 dan menurun setelah dilakukan *Expressive Writing* sebesar 13,84. Dari hasil penelitian didapatkan nilai P value yaitu $0,00 < (\alpha = 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat

efektifitas terapi *Expressive Writing* terhadap stres pada mahasiswa prodi D3 keperawatan tingkat akhir stikes bahamada.

Dalam pemaparan di atas, dapat dideskripsikan bahwa penerapan *expressive writing* dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir. Setelah dilakukan penerapan di atas terjadi penurunan skor tingkat stress 8 pada Nn. F dan 7 pada Nn. P, perbedaan ini muncul karena adanya aktivitas fisik menulis yang dilakukan 2 responden dalam menurunkan tingkat stres.

Pengaruh *expressive writing* secara kesehatan ditunjukkan dengan penurunan aktivitas system saraf otonom dan kardiovaskular seperti dalam keadaan rileks. Kondisi ini dijelaskan dari sudut pandang *inhibition theory* menyatakan memendam pikiran dan perasaan terhadap hal yang membuat trauma berakibat adanya stres dan meningkat aktivitas fisiologis, sehingga dalam jangka panjang membuat merasa tertekan pada seseorang. Dengan mengekspresikan pengalaman dengan menulis, maka perasaan tertekan dapat berkurang secara bertahap dan adanya peningkatan kesehatan, Pennebaker & Smyth, (2016) dalam (Danarti *et al.*, 2018).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres setelah dilakukan penerapan *expressive writing* selama 4 hari yang dilakukan secara berturut-turut dengan waktu 2 jam terjadi penurunan skor tingkat stres pada Nn. F sebesar 8 dan penurunan skor tingkat stres pada Nn. P sebesar 7. Faktor dari penurunan yang berbeda pada setiap responden dikarenakan kegiatan yang berbeda Nn. F yang hanya berkegiatan kuliah saja sedangkan Nn. P kegiatan selain kuliah juga bekerja.

4. Hasil Perbandingan Penurunan Tingkat Stres Sesudah Dilakukan Penerapan *Expressive Writing*

Hasil dari perbandingan yang diperoleh dari penjelasan di atas dapat dideskripsikan terdapat perbandingan penurunan tingkat stres pada kedua responden setelah dilakukan penerapan *expressive writing* yang dilakukan selama 4 hari dalam seminggu yang dilakukan secara berturut-turut pada tanggal 17 Mei – 20 Mei 2023 dengan waktu 2jam di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Berdasarkan hasil perbandingan tingkat stres yang didapat dari responden Nn. F dan Nn. P didapatkan adanya penurunan tingkat stres pada kedua responden, yang mengalami penurunan paling banyak yaitu Nn. F dengan penurunan skor sebanyak 8 sedangkan pada Nn. P mengalami penurunan 7.

Terdapat hasil perbandingan dari penurunan tingkat stres setelah diberikan intervensi terapi *expressive writing* antara responden Nn. F dan Nn. P. Nn. F mengalami penurunan skor tingkat stres lebih banyak dibandingkan dengan Nn. P. Hal tersebut dipengaruhi pada

saat dilakukan penerapan *expressive writing* Nn. F tampak rileks dan tenang dibandingkan dengan Nn. P karena memikirkan pekerjaannya yang ditinggal untuk melakukan penerapan dan tampak gelisah. Ketika seseorang stres, otak memerintahkan *amygdala* (organ di dalam otak besar yang berfungsi dalam mengatur emosi) untuk melepaskan hormon ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*), CRH (*Corticotropin-releasing Hormone*), dan kortisol yang membuat keseimbangan tubuh terganggu, sehingga orang yang mengalami stres sering terlihat murung serta pikirannya kosong. Cara mengalihkan perhatian lewat tulisan tentang keluhan kesah dapat membuat otak bekerja lebih aktif. Proses berpikir merupakan aktivitas penghantaran rangsang oleh saraf-saraf berpikir yaitu lobus frontalis otak besar (*serebrum*). Menulis dapat meningkatkan kinerja lobus frontalis otak, sehingga saat seseorang menulis, dapat membersihkan pikiran-pikirannya dari hal-hal buruk yang ingin kita lakukan akibat stres (Susilowati & Hasanat, 2011) dalam (Danarti *et al.*, 2018).

Faktor yang menyebabkan seseorang mengalami stres diantaranya faktor internal mahasiswa meliputi jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian mahasiswa dan mekanisme coping. Sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan akademik dan hubungan mahasiswa dengan lingkungan (Gunawati dalam Madaniah, 2020).

Hasil skor penurunan yang berbeda pada Nn. F dan Nn. P dipengaruhi oleh kegiatan sehari-hari yang dilakukan keduanya diluar kesibukan kuliah. Nn. F dengan kesibukan sehari-hari kuliah dan bertemu dengan teman, sedangkan Nn. P selain sibuk kuliah juga bekerja. Selain hal itu, faktor tipe kepribadian introvert dan tipe kepribadian extrovert juga mempengaruhi tingkat stres individu. Responden Nn. F dan Nn. P termasuk ke dalam tipe kepribadian ekstrovert yang membuat kedua responden lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil perbandingan penurunan tingkat stres pada kedua responden setelah dilakukan penerapan *expressive writing* selama 4 hari dalam seminggu ditunjukkan Nn. F mengalami penurunan skor stres 8 sedangkan pada Nn. P mengalami penurunan skor stres 7.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan *expressive writing* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta selama 4 hari dalam seminggu yang dilakukan secara berturut-turut pada tanggal 17 Mei – 20 Mei 2023 dengan waktu 2 jam terdapat kesimpulan BAHWA Tingkat stres sebelum dilakukan penerapan *expressive writing* pada Nn. F dan Nn. P masuk kategori stres sedang, tingkat stres sesudah dilakukan penerapan *expressive writing* terhadap Nn. F dan Nn. P

kategori stres ringan. Hasil perkembangan stres sebelum dan sesudah penerapan *expressive writing* pada Nn. F penurunan skor stres sebesar 8 sedangkan Nn. P penurunan skor sebesar 7. Dengan perbandingan hasil akhir penurunan tingkat stres sesudah dilakukan penerapan *expressive writing* pada Nn. F mengalami lebih banyak penurunan dibandingkan dengan Nn. P.

SARAN

Diharapkan bagi mahasiswa dapat menerapkan terapi *expressive writing* sebagai salah satu penanganan terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Sehingga apabila dirasakan keluhan mudah marah, sulit beristirahat, mudah tersinggung dan merasa tidak sabaran dapat mengatasi secara mandiri dengan melakukan penerapan *expressive writing*. Dan bagi institusi pendidikan penerapan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana informasi dan pengetahuan bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6, 63-67.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019, Agustus). Kesejahteraan Psikologi dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 127-134.
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021, Januari). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi*, 1, 067-075.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018, Mei). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1, 48-61.
- Hidayati, S., & Paramita, Y. (2020, Juni). Terapi Expressive Writing Menurunkan Stres Tugas KTI Pada Mahasiswa. <http://journal.adpertisi.or.id/index.php/JHNMS/>, 1, 49-58
- Kristina. (2020, Juni). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. 26.
- Kurniasani, R. A., & Wahyudi, H. (2019). Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 348-355.
- Marhani, I., Hafid, I., & Arnisyah, S. (2022, Desember). Motivasi dan Praktik Spiritual Mahasiswa Mualaf: Studi Kasus di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. <https://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/nalar>, 73-87.
- Mediaperawat. (2021, Juni 01). *Media Perawat Indonesia*. Alat Ukur Stres. Retrieved from Media Perawat.id: <https://mediaperawat.id/alat-ukur-tingkat-stres/>
- Natalova, T. (2019, April 1). *medcom.id*. Retrieved from medcom.id: <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/ObzqrqxN-ini-penyebab-stres-lebih-sering-menyerang-wanita-daripada-pria>

- Nisaa, C., Masruroh, F., & Pratikto, H. (2022, April 09). Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Padanoid. *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam*, XX, 196-207.
- Nurmawati, & Agdah, H. A. (2021). *Implementasi Expressive Writing Therapy Pada Siswa*. Jakarta: CV.Penerbit Qiara Media.
- Paula, V. (2021). *Keperawatan Jiwa Lanjutan*. Tangerang: Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Rusidi, Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa Man 2 Parepare. (2018). *Pinisi Journal Of Education*, 1-9.
- Ramadhani, T. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Ners Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta Dan Universitas Kusuma Husada*. Surakarta: Tina Ramadhani.
- Riskesdas, T. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Rizki, D. (2022). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres. Skripsi*. Padang: Rizki.
- Romadhon, N., Istiningtyas, A., & Agussafutri, W. D. (2020, August 15). Perbedaan Terapi Tilawah dan Terapi Murrotal Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes Kusuma Husada Surakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences (2020)*, 27-36.
- Ryan Pratama Safitra, W. E. (2021). Perbedaan Antara Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Terhadap Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* , 4, 10-19.
- Sari, Y. E. (2021, November 06). *literasi*. Retrieved from harakatuna.com: <https://www.harakatuna.com/melakukan-self-healing-dengan-expressive-writing.html>
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan Sikap Perilaku Persepsi Stres Kecemasan Nyeri Dukungan Sosial Kepatuhan Motivasi Kepuasan Pandemi Covid-19 Akses Layanan Kesehatan*. Yogyakarta: Yogyakarta : andi offset,., 2022.
- Wahid, W. K., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2019). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 2 Bulukumba. *Penisi Journal of Education*, 1-19.
- Yolanda, A. S., & Meiyuntariningsih, T. (2019, Oktober 26). Expressive Writing Therapqy Sebagai Media Untuk Menurunkan Perilaku Kenakalan Remaja. *Seminar Nasional Multidisiplin 2019*, 1-7.