

Original Research/Systematic Review

The Effect of Expressive Writing Therapy on The Stress of Students Who Prepare a SkripsiAlfi Aunillah Hendrawan¹, Endang Caturini Sulistyowati^{2*}, Siti Khadijah³^{1, 2, 3} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia**ABSTRACT**

Background: Students who experience stress in Indonesia alone were found to be 36.7-71.6%. Stress is a disturbance in the body and mind caused by changes and demands of life, which is influenced both by the environment and one's appearance in the environment. Stress faced by students can have an impact on decreased concentration and students who are unable to cope with the pressure during the thesis will tend to delay the thesis preparation process. The delay in the thesis preparation process has a negative impact on students, involving not graduating on time, and even being threatened with dropping out. Efforts that can be made to reduce pressure on students, especially stress, are doing expressive writing therapy.

Methods: The research design used a pre-experimental one group pre posttest design sampling technique using purposive sampling. Respondents of this study were students who were preparing a thesis at level IV of the Bachelor of Applied Nursing Study Program as many as 128 respondents. The measuring instrument used is the perceived stress scale (PSS-10). This study used the dependent paired sample T-test.

Results: The results of statistical test analysis before being given therapy were obtained with an average score of 19.74% with the moderate stress category and after being given therapy to 14.34% with the mild stress category with a mean difference of 5.40. From the results of the analysis there is a significant effect of expressive writing therapy on the stress of students writing thesis value with a p of 0.000.

Conclusion: There is an effect of expressive writing therapy on the stress level of students who prepare a thesis.

ARTICLE HISTORYReceived : December, 22nd 2024Revised : December, 26th 2024Accepted : December, 27th 2024**KEYWORDS***expressive writing therapy, college students, stress***CONTACT**

Endang Caturini Sulistyowati

endangcaturini70@gmail.comJurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Surakarta, Jln. Letjen
Sutoyo, Mojosongo, Surakarta,
Indonesia.

Cite this as:

Hendrawan, A.A., Sulistyowati, E.C., & Khadijah, S. (2024). The Effect of Expressive Writing Therapy on The Stress of Students Who Prepare a Skripsi. *Solo Nursing Journal*, 1(2), 41-48.**PENDAHULUAN**

Mahasiswa menjadi salah satu generasi muda yang memiliki cukup banyak tekanan dalam hidup (Krisnanda dan Albab, 2019). Seorang mahasiswa pasti mengalami stres dikarenakan berbagai tuntutan akademis yang harus dipenuhi terlebih pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang dituntut untuk harus

selesai tepat waktu (Ramadhan dan Kunci, 2022). Seorang mahasiswa memiliki resiko tinggi mengalami stres, dikarenakan banyaknya tekanan yang dirasakan baik dari lingkungan, keluarga ataupun dari dalam dirinya sendiri (Awek dan Kurniawan, 2022). Stres dianggap sebagai ancaman karena dapat mengakibatkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidup (Elita dan Dewi, 2022). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami tingkat stres berkisar antara 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Arisandi dan Pradana, 2021). Jawa Tengah menduduki peringkat ketiga dengan jumlah gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala stres dan depresi sebanyak 95.461 orang di usia 15 tahun ke atas (Fitriani dan Imamah, 2023). Penduduk berusia 15 tahun ke atas salah satunya kelompok mahasiswa (Zakky et al., 2022).

Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi tekanan atau stres yang dihadapi selama menyusun skripsi akan cenderung untuk menunda proses penyusunan skripsi yang pada akhirnya dapat berdampak pada panjangnya masa studi. Penundaan proses penyusunan skripsi berdampak negatif bagi mahasiswa melibatkan ketidaklulusan tepat waktu, bahkan terancam di DO (*drop out*) (Muslimin, 2021). Diperlukan penanganan atau cara yang tepat untuk mengurangi stres. Stres dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis yaitu obat benzodiazepine dan anti depresi seperti fluoxetine (Fayzun dan Cahyanti, 2019). Pada terapi non-farmakologis seseorang dapat mengurangi stres melalui beberapa terapi seperti terapi tertawa, aroma terapi, meditasi, dan expressive writing (Fitriani dan Imamah, 2023). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan pada diri mahasiswa terutama stres dapat melakukan terapi *expressive writing* (Fitriani dan Imamah, 2023). Terapi ini signifikan baik untuk menurunkan stress maupun kecemasan, didukung penelitian Setyawan et al., (2021) terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat stres pada siswa kelas ix menjelang ujian Nasional, Penelitian serupa dilakukan Zakky et al., (2022) ditemukan ada pengaruh terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan Pada Mahasiswa, dan Savera and Hidayat (2022) dengan judul A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress, ditemukan dari 13 jurnal nasional dan 17 artikel internasional didapatkan hasil menulis ekspresif dapat membantu mengurangi dan mengatasi stres, termasuk stres akademik, depresi gabungan, gejala pasca trauma, dan stres selama pandemi

BAHAN DAN METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan pra-eksperimental dengan rancangan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan sejumlah 35 responden. Kriteria inklusi yaitu Usia responden 21 dan 22 tahun dan mahasiswa aktif semester 7 (\neq cuti) yang mengalami stres dengan batasan skor diatas 10. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa tidak aktif tingkat IV Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Surakarta dan mahasiswa yang tidak mengikuti penelitian sampai akhir. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stress adalah Perceived Stress Scale (PSS-10) dengan 10 item pertanyaan dengan hasil uji validitas 0,488 hingga 0,688 dan reliabilitas didapatkan angka Cronbach Alpha 0,722 Analisis data univariat dengan distribusi frekuensi dan analisa data bivariate menggunakan uji *Shapiro-Wilk*.

Pelaksanaan intervensi meliputi Hari pertama peneliti menyeleksi responden, hari kedua mengisi inform consent, Hari ketiga peneliti membagikan pre-test, Hari berikutnya peneliti melaksanakan intervensi kepada responden pelaksanaan expressive writing therapy dilakukan sebanyak 4 sesi 4 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap 2 hari sekali disetiap sesi nya, sehingga membutuhkan waktu 8 hari. Proses terapi dilakukan bersama-sama didalam ruangan, responden juga diperkenankan untuk bertanya kepada peneliti jika terdapat kesulitan. Pada pertemuan pertama bertujuan untuk menggali pemahaman klien tentang stres dan mengidentifikasi pikiran yang memicu kondisi stres, pertemuan kedua menulis bagaimana klien menilai tentang stres yang dirasakan, pertemuan ketiga menuliskan solusi atau tindakan yang dianggap mampu membantu menyelesaikan permasalahan yang muncul dengan manajemen stres, pertemuan terakhir menuliskan perasaan setelah mengikuti terapi serta merenungkan kembali apa yang perlu diperbaiki atau diubah dan yang harus dipertahankan sehingga mampu untuk mengelola emosinya dimasa depan. Pelaksanaan penelitian selesai pada hari ke-13. Hari ke-16 dilakukan *post-test*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Tingkat Stres

Usia	Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
21 Tahun	Ringan	1	4,2%
	Sedang	23	95,8%
	Berat	0	0
Total		24	100%
22 Tahun	Ringan	2	18,2%
	Sedang	9	81,8%
	Berat	0	0
Total		11	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia yang paling banyak mengalami stres yaitu usia 21 tahun (95,8%) dengan kategori stres sedang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Sebelum dan Sesudah diberikan Expressive Writing Therapy

Tingkat Stres	Frekuensi		Presentase (%)	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Stres Ringan	3	20	8,6%	57,1%
Stres Sedang	32	15	91,4%	42,9%
Stres Berat	0	0	0	0
Total	35	35	100%	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi mayoritas mahasiswa mengalami stres (91,4%) kategori stres sedang, kemudian setelah diberikan intervensi mayoritas mahasiswa mengalami stres (57,1%) dengan kategori ringan.

Tabel 3. Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi

Variabel	N	Mean	Std.Dev	Min-Max	95%CI	t	P value
<i>Pre Test</i>	35	19,74	3,090	12-26	4,342-		
<i>Post Test</i>	35	14,34	3,307	9-23	6,458	10,375	0,000
Selisih		5,40					

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil analisis uji statistik sebelum diberi terapi nilai rata-rata 19,74% dengan kategori stres sedang dan setelah diberi terapi menjadi 14,34% dengan kategori stres ringan dengan selisih mean 5,40. Dari hasil analisis tersebut Ho ditolak dengan hasil p value $0,000 < \text{angka alpha } 0,05$.

PEMBAHASAN

A. Jenis Kelamin

Pada hasil penelitian yang dilakukan ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 93, 9%. Perbedaan jenis kelamin memengaruhi respon terhadap stres. Terdapat perbedaan reaksi antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi situasi konflik. Otak perempuan cenderung merespon konflik dengan kecenderungan negatif, yang mengakibatkan peningkatan hormon stres dan munculnya perasaan gelisah dan takut. Di sisi lain, laki-laki cenderung mengambil konflik sebagai sesuatu yang menantang dan memberikan motivasi positif. Dengan demikian, perempuan lebih rentan mengalami stres saat menghadapi tekanan dibandingkan dengan laki-laki (Akbar et al., 2023). Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres. Selain itu, adanya pengaruh hormon estrogen dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stres. Sedangkan laki-laki tidak mudah mengalami stres meskipun memiliki lebih banyak stressor (Rohmatillah dan Kholifah, 2021).

B. Usia

Sampel didominasi pada mahasiswa dengan usia 21 tahun yaitu sebanyak 24 mahasiswa 68,6%. Hal ini karena stres yang dialami individu di usia 20-an dapat disebabkan oleh fase quarter-life crisis yang terjadi sebagai stressful event dalam hidup. Dalam fase ini, individu dihadapkan pada banyak pilihan dan perubahan dalam kehidupan mereka, serta merasa dituntut oleh tekanan internal, keluarga, dan lingkungan sosial yang mereka anggap sebagai situasi yang mengancam atau berpotensi membahayakan yang menyebabkan terjadinya stres (Aristawati et al., 2021). Usia 21 tahun lebih banyak mengalami stres karena usia tersebut masuk pada fase dewasa awal dimana mahasiswa dihadapkan pilihan dan perubahan dalam hidup, melakukan penyesuaian diri terhadap sekitar serta merencanakan masa depan yang baik. Ketika mencapai usia tersebut, seseorang seringkali mengalami periode dimana produktivitasnya meningkat dan keinginan untuk mengeksplor kemampuan yang lebih luas bertambah. Periode ini juga banyak mengalami tekanan baik internal maupun eksternal termasuk dari teman seangkatan yang sudah lulus serta ekspektasi orangtua yang akan berdampak pada tingkat stres.

C. Kondisi Stres Mahasiswa Sebelum dan Sesudah diberi *Expressive Writing Therapy*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi mahasiswa mengalami stres sedang dengan rata-rata 19,74. Hal ini sejalan dengan penelitian Susyulowati et al (2022) kondisi mahasiswa dalam proses menyusun skripsi menghadapi berbagai kesulitan diantaranya mahasiswa kurang mengetahui prosedur penyusunan tugas, dana penelitian yang terbatas, kesulitan dalam teknik pengumpulan data, kesulitan menganalisis data, pengetahuan yang terbatas, dan kesulitan bertemu dengan pembimbing. Berbagai kendala tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan stres yang berdampak pada masalah kesehatan fisik dan emosional. Setelah diberikan perlakuan *expressive writing therapy* didapati kondisi stres mahasiswa menurun dengan kategori ringan. Menurunnya tingkat stres karena mampu mengekspresikan atau mengeluarkan emosi negatif seperti rasa sedih, kecewa, dan duka kedalam tulisan yang dimana proses menulis dilakukan secara bebas, kerahasiaan tulisan dijaga, dan tidak perlu merasa khawatir akan penilaian benar salah selama tulisan tersebut merupakan pengalaman yang benar-benar dimiliki mahasiswa sehingga proses menulis dapat memberi jalan bagi munculnya perasaan dan pikiran yang selama ini ditekan atau dipendam dan memberikan kesadaran melalui proses eksplorasi pengalaman. Ketika seseorang menuliskan perasaan, pikiran, dan pengalaman emosinya, kesehatan fisik dan mental mereka meningkat. Sejumlah studi menunjukkan bahwa ketika individu mengungkapkan perasaan mereka melalui tulisan, terjadi peningkatan dalam aspek sosial, psikologis, perilaku, dan kesehatan fisik (Kristina, 2022).

D. Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi

Hasil penelitian ini telah dilakukan uji analisis hipotesis menggunakan uji parametrik dengan paired t-test. Hasil dari uji yang telah dilakukan menunjukkan nilai $p < 0,05$ yaitu bernilai 0,000 sehingga dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh dari pemberian *expressive writing therapy* terhadap tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi. Hal ini karena menulis ekspresif diyakini mampu mengurangi tingkat stres karena saat seseorang mampu mengekspresikan emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, dan duka dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai mengubah sikap, meningkatkan kreativitas, dan meningkatkan kekebalan tubuh (Ainiyu et al., 2020). Mengungkapkan emosi melalui menulis ekspresif dianggap sebagai faktor yang menghasilkan efek terapeutik. Sebaliknya, menulis tentang hal-hal yang tidak mengandung unsur emosi didalamnya seperti mencatat kegiatan sehari-hari, tidak memberikan efek yang sama (Safithry dan Dewi, 2020). Menulis ekspresif adalah bentuk ekspresi diri, dimana seseorang bebas mengekspresikan diri sesuai caranya sendiri. Tidak ada pedoman ketat yang harus diikuti, akan tetapi arahan yang bersifat longgar agar subjek memahami jenis pengungkapan seperti apa yang dimaksud oleh terapis. Pengungkapan yang dilakukan secara emosional dapat membantu individu mengubah pola pikir mereka menjadi lebih positif. Ketika responden menuliskan kembali pengalaman emosional mereka, otak akan memproses ulang informasi tersebut, sehingga memberikan kesempatan bagi responden untuk mengelola pikiran negatif menjadi lebih baik (Danarti et al., 2019). Sejalan dengan penelitian Pennebaker and Graybeal (2011) saat seseorang menulis, individu melepaskan emosi yang terpendam dan berusaha

merekonstruksi memori dari peristiwa tertentu, sehingga menimbulkan suatu kesadaran. Secara kognitif, kegiatan expressive writing therapy ini membantu individu meningkatkan kapasitas otak. Saat menulis, otak kiri dan kanan ikut bekerja sehingga keseimbangan fungsi otak tetap terjaga dan mempertajam daya ingat untuk mengolah ide menjadi kata-kata yang dituangkan dalam tulisan. Dengan mengungkapkan pengalaman mereka melalui sebuah tulisan, hambatan atau perasaan yang selama ini membuat tertekan perlahan berkurang dan terlihat peningkatan pada kesehatan atau berkurangnya stres. Didukung dari penelitian Fitriani dan Imamah, (2023), terdapat pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi

KESIMPULAN

1. Mayoritas responden yang terlibat dalam penelitian berjenis kelamin perempuan (93,3%) dengan kategori stres sedang. Sebagian besar mahasiswa berusia 21 tahun (95,8%) dengan tingkat stres sedang.
2. Terdapat penurunan kondisi stres mahasiswa yang menyusun skripsi dengan nilai rata-rata sebelum dilakukan intervensi (19,74%) pada kategori stres sedang, kemudian setelah dilakukan intervensi menjadi (14,34%) pada kategori stres ringan, dan memiliki selisih mean 5,40.
3. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres dengan nilai ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan *expressive writing therapy* terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi.

ACKNOWLEDGEMENT

Acknowledgments are conveyed to appropriate parties, especially to the institution or person who is actually assisting the research, for example: to the donor, facilities, materials or advice. Do not give thanks to one of the authors.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R., Nasir, R., & Henky, J. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Karakteristik Peserta OSCE UKMPPD di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Scientific Journal*, 2(4), 143-152. <http://journal.scientific.id/index.php/sciena/issue/view/11>
- Arisandi, W., dan Pradana, A. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stress Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1-9. <https://doi.org/10.57084/jikmi.v2i2.86>
- Aristawati, R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035-1046. <s://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>

- Ainiyu, A. H., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif dalam Menurunkan Stres pada Wanita Penderita Penyakit Lupus. *Jurnal Humanitas*, 4(2), 131–148. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2402>
- Aryani Safithry dan, E., & Sari Dewi, I. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah Full Day School. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 40-47. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1313>
- Danarti, N., Sugiarto, A., & Sunarko. (2019). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>
- Dwi Krisnanda, V., dan Albab, S. (2019). Efektivitas Teknik Manajemen Stres Dalam Konseling Untuk Mencegah Prokastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Indraprasta PGRI. *Simposium Nasional Ilmiah*. 1(1), 852-858. <https://doi.org/10.30998/simponi.v1i1.331>
- Elita, V., dan Nishfa Dewi, W. (2022). Faktor-faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Dalam Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat COVID-19. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 196-204. <https://doi.org/10.31258/jni.12.2.196-204>
- Fayzun, F., & Cahyanti, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(2), 121-133. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/68>
- Fitriani, N., & Imamah, I. (2023). Penerapan Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta Ida Nur Imamah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(4). 102-114. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.178>
- Kristina. (2022). Dampak Menulis Eekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Sebatik*, 26(1), 66–72. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663>
- Ramadhan, H., & Kunci, K. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 1-8. <https://www.ojs.hrinstitut.id/index.php/JEB/article/view/15>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik Antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>

- Muslimin, Z. (2021). Hubungan Antara Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115–131. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170>
- Setyawan, A., Rizky Novira, M., dan Strac, A. T. (2021). The Effect of Expressive Writing Therapy to The Stress Level on Class IX Students Ahead of The National Exam. *The 3 rd Joint International Conferences*, 3(1), 300-305. <https://proceeding.tenjic.org/jic3/index.php/jic3/article/view/57>
- Susylowati, R., Hafifah, V., & Rahman, H. (2022). Gambaran Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Keperawatan). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4),1331-1338. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i4.1241>
- Zakky, G., Khadijah, S., Insiyah, dan Sulistyowati, E.C. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa di Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(2), 134–144. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.247>