



## PENERAPAN TERAPI EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN KARYA TULIS ILMIAH

Elisa Wahyu<sup>1</sup>, Nanang Khosim A<sup>2</sup>, Tuti Anggarawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

Email: [nanang@stikeskesdam4dip.ci.id](mailto:nanang@stikeskesdam4dip.ci.id)

### ABSTRACT

**Background:** Final year students have the responsibility of completing the final project, namely completing scientific papers as a requirement for graduation and obtaining a degree. In the process of completing scientific papers, there are various obstacles that cause stress to students. One of the efforts that can be done expressive writing therapy. **Purpose:** The purpose of this case study is to describe a reduction in stress scores in final grade students before and after expressive writing therapy. **Methods:** This type of research is descriptive using the case study approach method. The subjects in the study used two final year students who experienced mild to very heavy stress. The stress score assessment was measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) measurement tool. **Results:** The results of the case study showed that the stress score in subject I with a score of 41 with a very severe stress category fell to a score of 20 in the moderate stress category, and for subject II with a score of 39 in the very heavy stress category it fell to 20 which was done to reduce stress with the stress category. moderate. **Advise:** This shows that expressive writing therapy can be used in reducing stress scores in final year students who are completing scientific papers

**Keyword :** expressive writing therapy, stress, expressive writing

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggungjawab menyelesaikan tugas akhir yaitu menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar. Dalam proses menyelesaikan karya tulis ilmiah terdapat berbagai kendala yang menyebabkan stress pada mahasiswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan terapi expressive writing. **Tujuan :** menggambarkan penurunan skor stress pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah dilakukan terapi expressive writing. **Metode:** Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian menggunakan dua orang mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stress ringan sampai stress sangat berat. Penilaian skor stress diukur dengan menggunakan alat ukur Depression Anxiety Stress Scale (DASS). **Hasil:** Hasil studi kasus didapatkan bahwa skor stress pada subyek I dengan skor 41 dengan kategori stress sangat berat turun menjadi skor 20 dengan kategori stress sedang, dan untuk subyek II dengan skor 39 dengan kategori stress sangat berat turun menjadi 20 akan dilakukan untuk mengurangi stress adalah dengan dengan kategori stress sedang. **Saran :** terapi expressive writing dapat digunakan dalam menurunkan skor stress pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah

**Kata kunci:** terapi expressive writing, stress, karya tulis ilmiah

### 1. PENDAHULUAN

Stress merupakan respon individu terhadap kesulitan dan masalah akibat perubahan fisik, mental, maupun emosi yang dialaminya yang dapat menyebabkan tegangan emosi atau fisik. (1) Stress pada individu merupakan salahsatu faktor yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan beberapa penyakit pada manusia.(2)

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi kejadian stress cukup tinggi dimana hampir dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan stress merupakan penyakit yang menduduki peringkat ke 4 dunia.(3) Di Indonesia sendiri pada tahun 2018, Prevalensi penderita gangguan stress atau depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi sebesar 6,2%.(4) Pola prevalensi

depresi atau stress semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada umur 75+ tahun sebesar 8,9%, 65 – 74 tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5%. (5)

Stress dapat terjadi karena adanya faktor perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari baik dalam kelompok sebaya, keluarga, sekolah (akademik) maupun pekerjaan. Salah satu stress yang diakibatkan oleh sekolah adalah pembuatan karya tulis ilmiah.(6) Karya tulis ilmiah atau riset dapat didefinisikan sebagai suatu usaha yang sistematis untuk mencari kebenaran yang belum diketahui melalui metode ilmiah. (7) Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah atau riset adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Masalah-masalah tersebut menyebabkan tekanan sehingga menyebabkan adanya stress akademik dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah pada mahasiswa.(6) Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress tersebut dengan terapi modalitas.

Terapi modalitas ialah terapi utama yang digunakan dalam proses keperawatan jiwa dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif. Terapi modalitas banyak macamnya, seperti terapi individual, terapi kognitif, terapi keluarga, terapi milieu (lingkungan sosial), terapi biologis, terapi kelompok, terapi perilaku, dan terapi bermain. (8) Psikoterapi kognitif yaitu terapi yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stress karena terapi ini merupakan terapi perrefleksian pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. Salah satu terapi yang terdapat dalam psikoterapi kognitif yaitu terapi *expressive writing*.(9)

Terapi *Expressive writing* dapat bermanfaat untuk membantu mahasiswa menurunkan stress dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah, (10) karena ketika mahasiswa merasakan beban tugas yang tidak terselesaikan, kesulitan berkoordinasi dengan pembimbing, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas, terapi ini dapat memberikan efek terapeutik pada emosional individu serta memfasilitasi individu untuk melakukan penyikapan emosi sekaligus meregulasi emosi, yang mengakibatkan terjadinya penurunan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah.(9) Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti penerapan *expressive writing* untuk menurunkan tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

## 2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan pada tanggal 13-16 April 2021 di Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga sampel yang diambil harus memenuhi kriteria inklusi antara lain mahasiswa semester akhir, berusia 20 – 22 tahun, mengalami stress ringan – berat. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 2 subjek. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian instrumen karakteristik responden dan pengukuran stress berdasarkan kuesioner *DASS 42*. Pengambilan data dan perlakuan dilakukan peneliti dengan tahapan tahap *recognition* (5menit) ,tahap *writing exercise* (10 - 20 menit), tahap *juxtaposition/ feedback* (5 menit), tahap *application to the self* (5 menit). Data pretest dan post test diambil sebelum dan sesudah terapi, data yang terkumpul dilakukan analisa deskriptif.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Subjek

Dalam studi kasus ini dipilih dua orang sebagai subjek yaitu subjek I dan subjek II, kedua subjek sudah sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

#### a. Subjek I

Subjek I berinisial Sdri. A berusia 20 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, dan sekarang sedang melanjutkan studi di Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang dengan program studi DIII Keperawatan dan sedang menyelesaikan tugas akhir karya tulis ilmiah. Akhir-akhir ini subjek I sering mengeluhkan tugas akhirnya yang tidak kunjung selesai, dan persyaratan-persyaratan yang harus dia penuhi untuk melaksanakan studi kasus tidak kunjung selesai, dan tidak segera mendapatkan responden sesuai dengan kriteria yang ia tetapkan, sementara waktu untuk menyelesaikan tugas akhir tinggal sebentar lagi sehingga ia merasa stress

#### b. Subjek II

Subjek II berinisial Sdri. H berusia 20 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, dan sekarang sedang melanjutkan studi di Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang dengan program studi

DIII Keperawatan dan sedang menyelesaikan tugas akhir karya tulis ilmiah. Akhir-akhir ini subjek II sering mengeluhkan tugas akhirnya yang semakin sulit, kemudian dosen pembimbing subjek II meminta subjek II untuk mengganti isi bab 1-3 yang telah ia kerjakan karena di masa pandemi tidak boleh mengambil kasus di rumah sakit, belum lagi untuk mencari responden dan mengurus persyaratan ke dinas kesehatan sulit dan membutuhkan waktu yang lama sehingga ia merasa kesulitan stress.

## B. Pemaparan Fokus Studi

- a. Hasil Pengkajian Awal Skor Stress

**Tabel 4.1 Hasil Pengkajian Awal**

Subjek	Skor Stress	Interpretasi
I	41	Berat
II	39	Sedang

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi subjek I berada pada stress berat dengan skor 41, dan subjek II mengalami stress sedang dengan skor 39.

- b. Hasil Evaluasi Skor Stress Setelah Dilakukan Intervensi

**Tabel 4.2 Hasil Evaluasi Skor Stress Setelah Diberikan Intervensi**

Subjek	Skor Stress	Interpretasi
I	20	Sedang
II	20	Sedang

Setelah diberikan intervensi keperawatan terapi *expressive writing* untuk menurunkan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis terkait penurunan tingkat stress pada subjek I dan subjek II terdapat hasil evaluasi akhir yaitu mengalami penurunan tingkat stress.

## Pembahasan

Hasil studi kasus di Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang tentang pemberian terapi *expressive writing* untuk menurunkan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah diperoleh hasil adanya penurunan tingkat stress antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *expressive writing* untuk menurunkan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Stress juga merupakan suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun fisiologis. (11) Tanda dan gejala stress yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsif, reaksi berlebihan terhadap hal-hal kecil, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali. (12) Tanda dan gejala stress yang dialami oleh subjek I muncul dengan gejala sebagai berikut; klien menjadi marah karena hal-hal kecil, mengatakan kesulitan untuk bersantai, klien mudah merasa kesal, merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, klien menjadi tidak sabaran, mudah tersinggung, klien kesulitan untuk tenang dan mudah gelisah, dan klien tidak dapat memaklumi apapun yang menghalangi klien untuk menyelesaikan hal yang sedang dikerjakan. Sedangkan tanda dan gejala stress yang dialami subjek II muncul dengan gejala klien menjadi marah karena hal-hal kecil, klien sering merasa kesal, klien menjadi tidak sabaran dan mudah tersinggung, klien sering kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, merasa banyak menghabiskan banyak energi karena cemas, dan klien sering merasa gelisah.

Menurut Priyoto (2014) faktor yang menyebabkan stress ada yaitu stressor fisik, stressor sosial, dan stressor psikologis. (12) Penyebab subjek I mengalami stress diakibatkan oleh faktor psikologis, dimana klien merasakan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir. Pada subjek II juga dikarenakan faktor psikologis dimana subjek II merasakan takut akan kesulitan yang dialami saat mengerjakan tugas akhir. Hal ini sesuai dengan Jamall yang mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab stress adalah faktor psikologis. (13)

Penurunan tingkat stress yang terjadi pada kedua subjek setelah diberikan terapi *expressive writing* untuk menurunkan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu klien mampu mencurahkan isi hatinya lewat menulis. Dimana terjadi pelepasan emosi marah melalui teknik menulis, dimana terdapat proses pelepasan emosi saat menulis, sehingga individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi marah dengan baik dan tidak berlebihan, serta terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif. (10) Metode ini juga dapat membantu memperbaiki kesehatan mental, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi. (14) Sehingga dapat bermanfaat untuk membantu

mahasiswa menurunkan stress dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah. Selain itu, faktor yang dapat membuat klien mengalami penurunan tingkat stress yaitu karena klien memiliki kepribadian terbuka (*ekstrovert*) sehingga klien dapat dengan mudah mengungkapkan perasaan dan emosinya, dan ditunjang oleh hobi dan kesukaan yang dilakukan klien. Selain dilakukan terapi *expressive writing* untuk menurunkan stress, melakukan hobi yang disukai juga dapat membantu untuk menurunkan stress yang dialami seseorang. Subjek I memiliki kesukaan menulis dan mendengarkan musik, kemudian subjek II memiliki kesukaan menonton film dan membaca novel online, dengan melakukan hal-hal yang disukai klien, klien merasa lebih senang dan tenang sehingga dapat membantu klien menurunkan stressnya.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa setelah dilakukan intervensi *expressive writing* tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan KTI berkurang. Pada subjek I dari 41 (berat) menjadi 20 (sedang), sedangkan pada subjek II dari 39 (sedang) menjadi 20 (sedang). Terapi ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan KTI untuk mengurangi tingkat stress.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Videbeck, Sheila L. *Psychiatric Mental Health Nursing*. 5th ed. New York: Wolters Kluwer; 2011.
2. Eko B, Tuti A. Analisis Manajemen Stress Berbasis Aplikasi Smartphone untuk Meningkatkan Koping Adaptif dalam Asuhan Keperawatan Jiwa : Literature Review. *keperawatan*. 2017;
3. WHO (World Health Organization). 2018.
4. Kementrian, Kesehatan, Republik, Indonesia. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI., Kesehatan RD. Rikesdas dalam Angka Indonesia Tahun 2013. 2013.
6. Nyoman N, Larasanti D, Wakhid A, Susilo T. Gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah di akademi keperawatan ngudi waluyo ungaran. 2015;57–65.
7. Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
8. Prabowo, Eko. *Konsep dan Aplikasi : Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Nuha Medika; 2014.
9. Kusuma DN, Angga S, Sunarko. Pengaruh *Expressive Writting Teraphy* Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stress Pada Remaja. *keperawatan*. 2018;
10. Hidayati S, Paramita Y. Terapi *Expressive Writing* Menurunkan Stres Tugas Kti Pada Mahasiswa. 2020;1(1):1–9.
11. Nixon M. *Terapi Reminiscence*. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2016.
12. Priyoto. *KONSEP MANAJEMEN STRESS*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
13. Jamall. *Sebab dan Akibat Stress, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya*. 2015;3.
14. Yukaristia. *Literasi: Solusi Terbaik Mengatasi Problematika Sosial di Indonesia*. Sukabumi: CV Jejak, IKAPI; 2019.