

# DAMPAK MENULIS EKSPRESIF TERHADAP TINGKAT STRES, KECEMASAN, DEPRESI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Kristina 

Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda  
Jl Pasundan No 21, Samarinda, 75122  
E-mail : kristina@stikesdirgahayusamarinda.ac.id

## ABSTRAK

Ilmu keperawatan terus mengalami pembaharuan sehingga mahasiswa harus menyesuaikan diri terhadap perubahan dinamis yang terjadi. Banyaknya materi pelajaran yang harus dikuasai dalam waktu singkat disiasati dengan mengerjakan tugas secara berkelompok, tugas makalah, hafalan dan praktikum yang seluruhnya harus diselesaikan tepat waktu sesuai durasi masa kuliah untuk jenjang diploma III. Ekspektasi untuk menjadi sukses secara akademik dan tuntutan lulus uji kompetensi dapat menyebabkan stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Metode menulis ekspresif dapat mengurangi tingkat depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa keperawatan sehingga proses belajar selama masa kuliah menjadi efektif dan menyenangkan. Desain penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan menggunakan satu kelompok subyek penelitian, melibatkan satu kelompok responden. Sebelum diberi perlakuan, dilakukan pengukuran tingkat depresi, kecemasan dan stres pada responden menggunakan alat ukur *Depression Anxiety Stres Scale (DASS) questionnaire* 42 item, setelah itu responden melakukan menulis ekspresif selama empat hari, lalu satu bulan kemudian dilakukan pengukuran tingkat depresi, kecemasan dan stres menggunakan DASS 42 kuesioner untuk melihat perubahan tingkat stres akademik pada responden. Uji statistik menggunakan program SPSS *paired-t test*. Menulis ekspresif secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi yang dialami responden dengan nilai signifikan .000. Penggunaan metode menulis ekspresif dapat meningkatkan emosi positif dalam diri responden.

**Kata Kunci:** *Stres, Kecemasan, Depresi, Menulis Ekspresif*

## 1. PENDAHULUAN

Menjadi seorang mahasiswa keperawatan memerlukan proses adaptasi, perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa dapat menimbulkan masalah baik secara intrapersonal maupun interpersonal (Putri, Sofah, AR, & Junaidi, 2021). Masalah intrapersonal yang muncul berhubungan dengan situasi pandemik yang sedang dihadapi saat ini (Winarti, 2021). Hal serupa juga dinyatakan oleh penelitian lainnya yang menyimpulkan bahwa hambatan belajar mahasiswa pada faktor internal sebesar 56.58% (Putri dkk., 2021). Menuangkan emosi secara tertulis dapat membantu individu fokus pada aspek positif dari suatu situasi, membantu menemukan makna positif, kemampuan pengaturan emosi, lebih fleksibel dan mampu menangani stres yang (Shen, Yang, Zhang, & Zhang, 2018)

Menulis ekspresif dapat menjadi salah satu pilihan untuk membantu individu menyelesaikan masalah intrapersonal yang dihadapinya. Menuangkan tulisan tentang kegagalan masa lalu, peristiwa negatif dapat merubah afektif dan emosional secara positif, memberikan manfaat pada peningkatan kognitif (DiMenichi, Ceceli, Bhanji, & Tricomi, 2019) Menulis ekspresif dapat menjadi terapi bagi seseorang yang mengalami stres dan kejadian yang bersifat traumatis (Kupeli dkk., 2019) Menulis ekspresif terbukti dapat digunakan dalam program rehabilitasi pecandu narkoba

(Utami Safaruddin, Murdiana, & Ridfah, 2020). Menulis tentang pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan erubahan pada aktivitas neural selama kegiatan menulis ekspresif dilakukan (DiMenichi dkk., 2019)

Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa menulis ekspresif terbukti secara positif dapat menjadi program yang efektif dan efisien untuk mengurangi kecemasan, stres dan mencegah depresi pada mahasiswa (Shen dkk., 2018). Menulis ekspresif dapat menjadi kegiatan untuk mengasah keterampilan komunikasi yang efektif. Menulis ekspresif juga dapat menjadi salah satu alternatif kuratif untuk memecahkan pengalaman traumatis dan masalah psikologis lainnya. Menulis ekspresif membantu seseorang untuk melepaskan ekspresi emosional (Budiyono, Sudiro, & Wibowo, 2020). Menulis ekspresif juga dapat menjadi sumber kebahagiaan dan kepuasan dalam diri masing-masing individu (Cayubit, 2021). Menurut Tonarelli, 2017 : Menulis ekspresif memiliki efek positif terhadap koping yang bersifat adaptif, memfasilitasi solusi masalah dan meningkatkan kemampuan kognitif serta kemampuan dalam interaksi sosial. (Tonarelli dkk., 2017). Namun perlu diperhatikan pada saat penerapan kegiatan menulis ekspresif, intervensi yang spesifik memiliki kemungkinan besar untuk hasil yang lebih bermanfaat (Vukčević Marković, Bjekić, & Priebe, 2020)

## 2. RUANG LINGKUP

Dalam penelitian ini permasalahan mencakup:

1. Tingkat stres, kecemasan dan depresi yang dialami oleh mahasiswa keperawatan semester pertama.
2. Penelitian ini membahas dampak penerapan menulis ekspresif terhadap tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa keperawatan semester pertama.
3. Rencana hasil yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan adanya dampak menulis ekspresif terhadap tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa keperawatan semester pertama.

## 3. BAHAN DAN METODE

Bahan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

### 3.1 Menulis Ekspresif

Menulis ekspresif merupakan metode menulis yang dilakukan dengan menuangkan apa yang dirasakan dalam dirinya ke dalam catatan dengan cara dinarasikan atau diceritakan secara bebas (Tonarelli dkk., 2017).

*"Expressive writing is the act of writing about your personal experiences in order to understand and communicate your own perceptions, interpretations and responses"*. Menulis ekspresif adalah sebuah tindakan menulis tentang pengalaman pribadi untuk dapat memahami dan berkomunikasi dengan persepsi, interpretasi dan respon didalam dirinya sendiri (Juan, 2021). Menulis dengan ekspresif sangat berguna untuk memelihara kesehatan individu secara tidak langsung. Menulis ekspresif akan memberikan wadah untuk luapan emosi, suasana hati dan pikiran negatif yang ada pada individu (Tonarelli dkk., 2017) Ketika seseorang memindahkan perasaan, pikiran dan pengalaman emosi mereka ke dalam tulisan, kesehatan fisik dan mental menjadi meningkat. Beberapa studi menemukan bahwa ketika individu menuangkan perasaan mereka ke dalam tulisan terjadi perbaikan dalam segi sosial, psikologis, perilaku dan kesehatan fisik. (Baikie & Wilhelm, 2018) Menulis ekspresif memiliki dampak positif jangka pendek dan jangka panjang. Manfaat jangka pendek yang didapat saat menulis ekspresif adalah perbaikan suasana hati, menjadi lebih asertif dibandingkan dengan yang tidak menulis ekspresif. Sedangkan dampak positif jangka panjang yang dirasakan saat menulis ekspresif adalah peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh, dibuktikan dengan berkurangnya jumlah kunjungan ke dokter terkait stres, penurunan tekanan darah, berkurangnya lama hari rawat inap, peningkatan suasana hati menjadi lebih baik, berkurangnya gejala depresi, mengurangi jumlah hari absen dari kehadiran saat bekerja, lebih cepat bekerja setelah kehilangan pekerjaan sebelumnya, peningkatan ingatan, peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa, serta perubahan perilaku sosial dan bahasa menjadi lebih baik. (Park, Ramirez, & Beilock, 2014; Shen dkk., 2018)

### 3.2 Teknik Menulis Ekspresif

Teknik menulis ekspresif ini pada dasarnya sama-sama memakai media buku, jurnal atau buku diary pribadi dan blog, beberapa penelitian berbeda dalam penggunaan durasi menulis, karena setiap kasus memiliki tingkat kedalaman masalah yang berbeda, sehingga dibutuhkan cara dan durasi yang berbeda, untuk proses terapi kurang lebih dibutuhkan waktu 10-30 menit dalam proses menulis ekspresif. Subjek diminta untuk masuk ke dalam ruangan dan diminta untuk menulis tentang bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari-hari hingga pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan-perasaannya kepada orang-orang disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang dan impiannya, hingga konflik pribadinya. Dengan durasi 10- 30 menit dalam 3 atau 5 hari hingga 4 minggu (Shen dkk., 2018) Kemampuan menulis setiap mahasiswa tentunya berbeda, menyikapi hal tersebut, diberikan instruksi yang sederhana, informatif tentang bagaimana menulis ekspresif (Fontenot, Carney, & Hansen, 2015)

Tujuan menulis ekspresif (Cayubit, 2021): Membantu individu menyalurkan ide, perasaan dan harapan individu ke dalam tulisan yang bertahan lama dan membuat individu tersebut merasa aman dan nyaman. Membantu individu memberikan mengekspresikan perasaannya sesuai dengan masalah yang dihadapi sehingga individu tidak menghabiskan energi untuk menekan perasaannya. Membantu individu mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga dapat mengurangi stres yang dirasakan individu tersebut.

### 3.3 Kuesioner DASS 42

Depression, Anxiety and Stres (DASS) kuesioner adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur keadaan emosi negatif dari depresi, kecemasan, dan stres. Masing-masing bagian memiliki 14 item soal yang dibagi menjadi 2-5 item dengan konten yang sama.

Depresi menilai disforia, keputusan, devaluasi hidup, kurangnya minat/keterlibatan. Skala kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari kecemasan yang dirasakan. Skala stres menilai kesulitan bersantai, gairah gugup, dan menjadi mudah marah / gelisah, mudah tersinggung / terlalu reaktif dan tidak sabar. Subyek diminta untuk menggunakan skala keparahan dengan rentang 1 sampai dengan 4 untuk menilai sejauh mana mereka telah mengalami setiap keadaan selama seminggu terakhir. Skor untuk Depresi, Kecemasan dan Stres dihitung dengan menjumlahkan skor untuk item yang relevan dengan keadaan responden. (Ang dkk., 2017)

### 3.4 Stres

Stres adalah respons individu terhadap perubahan keadaan atau situasi yang mengancam. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa/permintaan eksternal seperti menulis ujian atau keadaan pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian.

Yang menarik adalah kenyataan bahwa stres cenderung meningkat dengan prospek tidak mampu mengatasi situasi yang dihadapi. Stres merupakan fenomena yang terjadi di sepanjang waktu kehidupan manusia (Scott, 2020). Stres dapat diklasifikasikan berdasarkan sifat stresornya, fisiologis dan psikologis. Memiliki pengaruh positif (eustres positif) dan tekanan negatif terhadap individu. Waktu paparan stresor juga berpengaruh terhadap individu, yaitu paparan stresor jangka pendek dan stresor jangka panjang (Shahsavarani, Azad, Abadi, & Kalkhoran, 2016)

Hans Selye membagi stres menjadi dua bagian, yaitu : Eustres, stres yang terjadi secara fisiologis, seperti saat seorang ibu melahirkan bayi, masa kehamilan, masa pubertas, dan lain-lain. Distres, merupakan stres yang terjadi secara patologis, stres ini dapat terjadi pada dalam kehidupan sehari-hari, misalnya terpapar sinar ultra violet dalam waktu yang lama, mengalami infeksi. Distres juga dapat terjadi akibat masalah sosial seperti kehilangan pekerjaan, kematian keluarga dekat, perceraian, dan lain-lain (Fink, 2010)

### 3.5 Kecemasan

Setiap orang pernah mengalami kecemasan. Kecemasan membantu seseorang untuk mengidentifikasi dan merespon bahaya dalam mode 'fight or flight'. Kecemasan dengan jumlah yang 'sesuai' dapat membantu seseorang untuk tampil lebih baik dan merangsang munculnya kreativitas. Namun, kecemasan yang terjadi secara terus menerus akan menyebabkan seseorang menjadi tidak sehat dan dapat berubah menjadi panik, fobia serta perilaku obsesif. Kecemasan berlebihan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Kecemasan adalah salah satu dari serangkaian emosi yang mengingatkan seseorang untuk hal-hal yang mungkin perlu dikhawatirkan, hal-hal yang berpotensi membahayakan. (Swift, Cyhlarova, Goldie, & O'Sullivan, 2014)

Kecemasan merupakan emosi yang ditandai oleh perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan biasanya memiliki pikiran atau masalah yang menganggunya berulang kali. Individu yang mengalami kecemasan cenderung menghindari situasi tertentu karena khawatir, disertai gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, pusing dan detak jantung meningkat (Kazdin, 2016) . Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa karena saat kecemasan muncul, dapat terjadi distorsi persepsi dan menyebabkan kekeliruan dalam menginterpretasikan informasi belajar yang disampaikan. Distorsi persepsi yang disebabkan oleh kecemasan dapat menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan menurunkan kemampuan berpikir korelasi (Benjamin J. Sadock, Virginia A. Sadock, 2011)

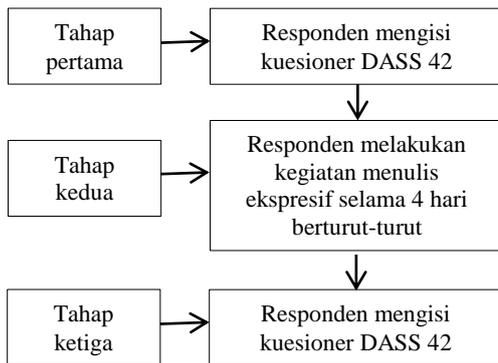
### 3.5 Depresi

Depresi adalah gangguan mental umum yang timbul akibat perasaan yang tertekan, individu yang mengalami depresi akan kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah, harga diri rendah, gangguan tidur, tidak nafsu makan dan memiliki konsentrasi yang buruk. Depresi sering disertai dengan kecemasan, dan masalah yang dihadapi dapat terjadi berulang kali dan menjadi kronis sehingga menyebabkan gangguan substansial dalam kemampuan individu untuk mengurus tanggung jawabnya sehari-hari (WHO, 2017). Gangguan depresi mayor ditandai dengan adanya episode suasana hati yang terus menerus tertekan dan berkurangnya kemampuan untuk mengalami kesenangan. Terdapat lima gejala mayor pada depresi, yaitu : perubahan signifikan dalam nafsu makan dan terjadi penurunan berat badan, insomnia atau hipersomnia, agitasi psikomotor, kelemahan dan mudah lelah, perasaan tidak berharga atau bersalah, penurunan konsentrasi dan penurunan daya ingat dan pikiran akan kematian. Disebut mengalami depresi jika mengalami gejala yang telah disebutkan diatas, setiap hari selama minimal dua minggu. Gangguan depresi biasanya terjadi antara usia 20 – 30 tahun dan tiga kali lebih sering pada wanita (Maina, Mauri, & Rossi, 2016)

### 3.7 Tehnik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan sumber data primer dari mahasiswa keperawatan tahun pertama Stikes Dirgahayu Samarinda. Responden berusia 18 – 21 tahun, sebanyak 40 orang. Responden mengisi lembar persetujuan untuk mengikuti proses penelitian/menulis ekspresif. Responden yang mengalami kesulitan dalam rentang waktu 4 kali menulis ekspresif, bebas untuk menghentikan kegiatan menulis yang dilakukannya. Pengukuran dilakukan setelah mendapatkan informed consent dari mahasiswa, dan dilaksanakan sebelum melakukan kegiatan menulis ekspresif.

Cara Pengukuran data :Pengukuran pertama (pretest) dan kedua (post test) dengan menggunakan instrument yang sama, kuesioner Depression Anxiety Stres Scale (DASS) 42. Hari pertama melakukan kegiatan menulis ekspresif, responden menulis rata-rata selama 20 menit, sendiri di ruang tertutup. Hari kedua, ketiga dan keempat kegiatan menulis ekspresif, waktu yang diperlukan responden untuk menulis rata-rata 20 menit. Responden diarahkan untuk menulis ekspresif fokus pada apa yang ingin mereka tulis, bebas menuangkan semua perasaan mereka kedalam tulisan yang hanya boleh diketahui oleh responden sendiri. Setelah semua responden menyelesaikan kegiatan menulis ekspresif selama 4 hari, data dikumpulkan menggunakan Microsoft Excell spreadsheet. Setelah 1 bulan kemudian (Shen dkk., 2018), dilakukan pengukuran kembali menggunakan alat ukur kuesioner DASS 42 kemudian dianalisis menggunakan program SPSS paired t-test . Alur penelitian dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar 1. Alur penelitian**

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di kampus Stikes Dirgahayu Samarinda. Untuk pengambilan data pre test dan post test, dilakukan didalam ruangan kelas kampus Stikes Dirgahayu Samarinda. Menulis ekspresif dilakukan di rumah masing-masing selama 4 hari. Dapat dilihat pada tabel 1 tentang hasil uji tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan.

**Tabel 1. Hasil Uji Tingkat Stres sebelum dan sesudah perlakuan**

	Deskripsi	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2 tailed)
Tingkat stres sebelum perlakuan	Positive rank	3 <sup>b</sup>	11.00	33.00	-4.483	.000
Tingkat stres setelah perlakuan	Negatif rank	29 <sup>a</sup>	17.07	495.00		
	Ties	8 <sup>c</sup>				
	Total	40				

Rentang negatif atau selisih negatif antara tingkat stres responden sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan adalah 29. Nilai 29 menunjukkan adanya penurunan atau pengurangan tingkat stres pada mahasiswa dilihat dari nilai pre test ke nilai post test. Rentang positif atau selisih positif antara tingkat stres responden sebelum dan sesudah perlakuan adalah 3. Nilai 3 menunjukkan adanya peningkatan stres sebanyak 3 orang responden dilihat dari nilai pre test ke nilai post test. Mean rank atau rata-rata penurunan tingkat stres adalah 17,07 sedangkan rata-rata peningkatan stres adalah 11,00. Sum or ranks sebesar 495,00. Nilai ties adalah 8, menunjukkan ada 8 nilai yang memiliki hasil yang sama antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Diketahui nilai asymp. Sig. 2 (tailed) adalah .000 sehingga ada perbedaan signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah menulis ekspresif. Dapat dilihat pada tabel 2 tentang hasil uji tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan.

**Tabel 2. Hasil Uji Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan**

	Deskripsi	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2 tailed)
Tingkat kecemasan sebelum perlakuan	Positive rank	5 <sup>b</sup>	10.00	50.00	-3.539	.000
Tingkat kecemasan setelah perlakuan	Negatif rank	23 <sup>a</sup>	15.48	356.00		
	Ties	12 <sup>c</sup>				
	Total	40				

Rentang negatif atau selisih negatif antara tingkat kecemasan responden sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan adalah 23. Nilai 23 menunjukkan adanya penurunan (pengurangan) tingkat kecemasan pada responden dilihat dari nilai pre test ke nilai post test. Rentang positif atau selisih positif antara tingkat stres responden sebelum dan sesudah perlakuan adalah 5. Nilai 5 menunjukkan adanya peningkatan kecemasan sebanyak 5 responden dilihat dari nilai pre test ke nilai

post test. *Mean rank* atau rata-rata penurunan tingkat kecemasan adalah 15,48 sedangkan rata-rata peningkatan stres adalah 10,00. Sum or ranks sebesar 356,00. Nilai Ties adalah 12, menunjukkan ada 12 nilai yang memiliki hasil yang sama antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Diketahui nilai Asymp. Sig. 2 (tailed) adalah .000 sehingga ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah menulis

ekspresif. Pada tabel 3, dapat dilihat hasil uji tingkat depresi sebelum dan sesudah perlakuan

**Tabel 3. Hasil Uji Tingkat Depresi sebelum dan sesudah perlakuan**

	Des.	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2 tailed)
Tingkat depresi sebelum perlakuan	Positif rank	1 <sup>b</sup>	14.00	14.00	-3.342	.001
Tingkat depresi setelah perlakuan	Negatif rank	18 <sup>a</sup>	18	176.00		
	Ties	21 <sup>c</sup>				
	Total	40				

Rentang negatif atau selisih negatif antara tingkat depresi mahasiswa sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan adalah 18. Nilai 18 menunjukkan adanya penurunan (pengurangan) tingkat depresi pada responden dilihat dari nilai pre test ke nilai post test. Rentang positif atau selisih positif antara tingkat depresi sebelum dan sesudah perlakuan adalah 1. Nilai 1 menunjukkan adanya peningkatan depresi sebanyak 1 orang. Rata-rata penurunan tingkat depresi adalah 14.00 sedangkan rata-rata peningkatan depresi adalah 9.78. *Sum of ranks* sebesar 176,00. Nilai Ties adalah 21, menunjukkan adanya 21 nilai yang memiliki hasil yang sama antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Diketahui nilai Asymp. Sig. 2 (tailed) adalah .001 sehingga ada perbedaan signifikan tingkat depresi responden sebelum dan sesudah menulis ekspresif.

Menulis ekspresif secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres yang dialami responden dengan nilai signifikan .000, namun dari hasil penelitian ditemukan 3 orang responden mengalami peningkatan stres. Menulis ekspresif dapat menjadi kegiatan yang positif untuk mengurangi stres namun juga dapat memberikan pengaruh sebaliknya jika yang bersangkutan telah mengalami masalah emosional sebelumnya dan memiliki manajemen waktu yang buruk dalam penyelesaian masalah (Cayubit, 2021). Dari hasil analisa data ditemukan jumlah responden yang tidak mengalami perubahan pada tingkat stres sebanyak 8 orang, Hal ini terjadi karena responden sejak awal memiliki tingkat stres normal, sehingga tidak terjadi perubahan pada tingkat stres yang dialami oleh responden.

Tingkat kecemasan responden mengalami penurunan signifikan dengan nilai signifikansi .000, ditandai dengan 23 orang yang mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan menulis ekspresif. Data tersebut menunjukkan bahwa menulis ekspresif memiliki dampak positif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Namun terdapat 5 orang yang mengalami peningkatan kecemasan setelah menulis

ekspresif. Data ini menunjukkan bahwa menulis ekspresif bagi responden yang tidak memiliki semangat dan pasif dapat mengalami kesulitan dalam melakukan menulis ekspresif. (Niles dkk., 2016) Terdapat 12 responden yang tidak mengalami perubahan nilai, baik itu sebelum maupun sesudah kegiatan menulis ekspresif, hal ini disebabkan oleh nilai normal yang sudah dimiliki responden untuk tingkat kecemasan sebelum menulis ekspresif dilakukan.

Menulis ekspresif dapat memotivasi dan mengeksplorasi perasaan terdalam yang dimiliki seseorang. Ketika seseorang menuliskan dan menuangkan dengan bebas apa yang ada didalam pikirannya tanpa harus takut untuk dihakimi, menyebabkan seseorang tersebut dapat mengeluarkan perasaan negatifnya dengan tenang tanpa harus khawatir dengan pandangan orang lain terhadapnya (Ruini & Mortara, 2021) Terdapat hasil yang signifikan terhadap penurunan tingkat depresi responden pada saat sebelum dan sesudah melakukan menulis ekspresif. Namun terdapat 1 orang yang mengalami peningkatan nilai depresi pada saat menulis ekspresif dilakukan. Responden yang mengalami peningkatan depresi tidak menyelesaikan serangkaian jadwal menulis ekspresif yang diberikan. (Myers, Davis, & Chan, 2021) Responden hanya dapat menyelesaikan menulis ekspresif pada hari pertama dengan durasi 15 menit, hal ini disebabkan oleh trauma berat yang dialami responden sebelumnya. Pada saat proses menulis, responden tersebut tidak dapat menuangkan apa yang ada didalam pikirannya karena terlalu berat untuk dituangkan kedalam tulisan. Pada tabel 4 merupakan beberapa komentar responden saat melakukan kegiatan menulis ekspresif

Tabel 4. Komentar Responden Intervensi dalam 4 hari

Intervensi hari ke-	Komentar responden
1	"saya merasa agak sedih saat menulis" "saya merasa malas menulis" "saya merasa bosan saat menulis" "saya merasa senang menulis ini" "saya sakit kepala" "bosan" "saya hanya mengikuti saja" "saya tidak ada waktu sebenarnya"
2	"saya marah dan bosan" "saya ingin menulis lagi" "rasanya bosan tapi ya santai" "semangat menulis, senang" "saya senang" "biasa saja" "saya menulis tapi ditemani teman-teman saya" "saat menulis, teman saya ribut sekali, saya tidak konsentrasi"
3	"lama-lama saya jadi sedih" "saya bersemangat hari ini" "sedikit takut, entah kenapa"

	<p>“perasaan saya biasa saja”          “saya merasa bersemangat”          “saya merasa senang”          “saya menunggu jadwal selanjutnya untuk menulis kembali”          “saya ingin cerita saya menjadi buku”</p>
4	<p>“tadinya baik saja tapi sekarang jengkel sama kakak”          “saya semangat”          “saya senang”          “saya gembira”          “saya semangat untuk menulis lagi”          “saya ingin cerita saya dicetak dan diterbitkan menjadi buku yang dibaca orang-orang”          “saya lega setelah menuliskan semua uneg-uneg saya”</p>

Kegiatan menulis ekspresif memiliki dampak terhadap peningkatan emosi positif pada responden selama kegiatan berlangsung, namun beberapa responden juga mengalami perubahan emosi menjadi negatif penggunaan metode menulis ekspresif ini perlu diarahkan fokus kepada hal-hal yang positif. (Tonarelli dkk., 2017; Vukčević Marković dkk., 2020). Responden yang mengalami tekanan psikologis, memiliki masalah dalam keluarganya, jenis kelamin laki-laki, cenderung memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami peningkatan stres, kecemasan dan depresi selama kegiatan menulis ekspresif berlangsung (Vukčević Marković dkk., 2020). Bukti empiris oleh peneliti sebelumnya menjelaskan bahwa menulis ekspresif berhubungan dengan proses berpikir di otak, sehingga menulis tentang pengalaman negatif seperti trauma masa lalu atau kecemasan yang dirasakan saat ini akan “melepaskan” beban pikiran yang selama ini dirasakan. (DiMenichi dkk., 2019)

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan menulis ekspresif dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa keperawatan. Menulis ekspresif dapat menjadi sarana yang baik untuk meningkatkan semangat dalam belajar dan menguatkan coping positif pada responden. Namun kegiatan menulis ekspresif selain memiliki dampak positif dapat juga memiliki dampak negatif terhadap tingkat stres, kecemasan dan depresi pada responden, ditandai dengan variasi nilai pada tingkat stres, kecemasan dan depresi yang dialami mahasiswa keperawatan. Sehingga dalam pelaksanaannya perlu dikaji lebih mendalam kelayakan responden untuk dapat mengikuti kegiatan menulis ekspresif ini.

Kegiatan menulis ekspresif ini akan sangat berguna jika digunakan pada responden yang tepat dengan metode yang tepat namun akan menjadi masalah jika tidak digunakan pada responden yang sesuai dengan waktu yang terlalu singkat. Waktu yang singkat tidak memberikan kesempatan pada responden untuk

mengatasi konflik intrapersonal yang dihadapinya selama masa perkuliahan.

## 6. SARAN

Kegiatan menulis ekspresif diharapkan menjadi kegiatan rutin yang dijalankan oleh mahasiswa selama proses pendidikan. Serta harus dilakukan pengkajian menyeluruh dan mendalam terhadap mahasiswa keperawatan yang akan menjalani kegiatan menulis ekspresif untuk menentukan layak tidaknya mengikuti kegiatan menulis ekspresif. Kegiatan menulis ekspresif ini hanya dapat diikuti oleh responden yang tidak memiliki masalah psikologis atau depresi berat. Kegiatan menulis ekspresif ini dapat dilakukan pada populasi yang berbeda. Durasi menulis ekspresif dibuat menjadi lebih lama (3 bulan) dengan *follow up* intensif dari peneliti.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R. P., Huan, V. S., Nasution, R. D., Lé Onard P. Rivard, Profesi, M. P., Psikologi, F., ... Therapy, M. (2017). Manual Stress Inventory ( SSI ) Development , Validity And Reliability of Student Stress Inventory ( SSI ). *PLoS ONE*, *13*(September 2016), 307–312. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2247.1768>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2018). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Cambridge University Press*, 338–346.
- Benjamin J. Sadock, Virginia A. Sadock, H. I. K. (2011). *Kaplan and Sadock's Concise Textbook of Child and Adolescent Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Budiyono, N. R., Sudiro, S., & Wibowo, A. P. (2020). the Effectiveness of Expressive Writing and Social Media As Emotional Release. *International Journal of Business, Humanities, Education and Social Sciences (IJBHES)*, *2*(1), 30–35. <https://doi.org/10.46923/ijbhes.v2i1.56>
- Cayubit, R. F. O. (2021). Effect of Expressive Writing on the Subjective Well-Being of University Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, *25*(1), 71–79. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1130520>
- DiMenichi, B. C., Ceceli, A. O., Bhanji, J. P., & Tricomi, E. (2019). Effects of Expressive Writing on Neural Processing During Learning. *Frontiers in Human Neuroscience*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00389>
- Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. *The Mental Health Research Institute of Victoria*, *82*, 549–555. <https://doi.org/10.1016/B978-008045046-9.00076-0>
- Fontenot, J., Carney, K., & Hansen, K. (2015). Conspicuous Strategies in Teaching Expressive Writing: A Quantitative Study Comparing Two Approaches to Process Writing. *Journal of Instructional Research*, *4*(2015), 108–117.

- <https://doi.org/10.9743/jir.2015.14>
- Juan, I. (2021). The Restorative, Long-Term Benefits of Expressive Writing. Retrieved from <https://studybreaks.com/thoughts/expressive-writing/>
- Kazdin, A. E. (2016). *Encyclopedia of Psychology* (7th ed.). US: American Psychological Association.
- Kupeli, N., Chatzitheodorou, G., Troop, N. A., McInnerney, D., Stone, P., & Candy, B. (2019). Expressive writing as a therapeutic intervention for people with advanced disease: A systematic review. *BMC Palliative Care*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12904-019-0449-y>
- Maina, G., Mauri, M., & Rossi, A. (2016). Anxiety and depression. *Journal of Psychopathology*, 22(4), 236–250. [https://doi.org/10.5005/jp/books/18030\\_26](https://doi.org/10.5005/jp/books/18030_26)
- Myers, S. J., Davis, S. D., & Chan, J. C. K. (2021). Does expressive writing or an instructional intervention reduce the impacts of test anxiety in a college classroom? *Cognitive Research: Principles and Implications*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s41235-021-00309-x>
- Niles, A. N., Hall, F., Angeles, L., Hall, F., Angeles, L., Hall, F., & Angeles, L. (2016). Health: The Moderating Role of Emotional Expressivity, 27(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.802308.Effects>
- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/xap0000013>
- Putri, R. M., Sofah, R., AR, S., & Junaidi, I. A. (2021). Identifikasi Hambatan Belajar Mahasiswa Universitas Sriwijaya Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(3), 692. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i3.3574>
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2021). Writing Technique Across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Scott, E. (2020). What Is Stress? Retrieved August 3, 2020, from <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>
- Shahsavarani, A. M., Azad, E., Abadi, M., & Kalkhoran, M. H. (2016). Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2).
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *PLoS ONE*, 13(2), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>
- Swift, P., Cyhlarova, E., Goldie, I., & O’Sullivan, C. (2014). Living with Anxiety: Understanding the role and impact of anxiety in our lives. *Mental Health Foundation*, 1–48. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.nz/assets/A-Z/Downloads/Living-with-anxiety-report-MHF-UK-2014.pdf%0Ahttps://www.mentalhealth.org.uk/site/s/default/files/living-with-anxiety-report.pdf>
- Tonarelli, A., Cosentino, C., Artioli, D., Borciani, S., Camurri, E., Colombo, B., ... Artioli, G. (2017). Expressive writing. A tool to help health workers. Research project on the benefits of expressive writing. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 88(5-S), 13–21. <https://doi.org/10.23750/abm.v88i5-S.6877>
- Utami Safaruddin, N., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2020). Efektivitas Expressive Writing Dalam Meningkatkan Self-Esteem Pecandu Narkoba Di Program Rehabilitasi Bnn Baddoka. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(1), 27–36. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss1.art3>
- Vukčević Marković, M., Bjekić, J., & Priebe, S. (2020). Effectiveness of Expressive Writing in the Reduction of Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587282>
- WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. *World Health Organization*.
- Winarti, P. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Mahasiswa dalam Perkuliahan Konsep Dasar IPA Fisika Secara Daring di Masa Pandemi Covid-19 Analysis of Students Learning Difficulties in Education of Basic Physics Concepts Online in The Pandemic Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 93–107.