



# JURNAL BASICEDU

Volume 6 Nomor 4 Tahun 2022 Halaman 6703 - 6712

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



## Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa

Rismayanti Nursolehah<sup>1✉</sup>, Rahmiati<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka<sup>1,2</sup>

E-mail: [rismasolehah54@gmail.com](mailto:rismasolehah54@gmail.com)<sup>1</sup>, [rahmiatizen@gmail.com](mailto:rahmiatizen@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Stres akademik rentan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir karena memiliki tuntutan dan beban tugas yang semakin banyak. Salah satu cara menurunkan stres akademik yaitu melakukan *expressive writing*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA Angkatan 2018 Tahun Akademik 2021/2022. Metodologi penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif *Pre experimental design* dengan jenis *one group pretest and posttest*. Jenis sampel yang digunakan yaitu *Purposive Sampling* dengan pengambilan sampel 24 mahasiswa FKIP UHAMKA. Instrumen yang digunakan yaitu angket stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan pengujian *Paired Sample T-Test* didapatkan hasil nilai *Sig. (2-Tailed)* <0.05 atau 0.000. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya terdapat pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan stres akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Expressive writing*, Stres akademik mahasiswa.

### Abstract

Academic stress is vulnerable to being experienced by final year students because they have more and more demands and workloads. One way to reduce academic stress is to do *expressive writing*. This study aims to determine the effect of *expressive writing* on reducing academic stress for Guidance and Counseling Study Program students of FKIP UHAMKA class of 2018 academic year 2021/2022. The research methodology used is quantitative method *Pre experimental design* with one group pretest and posttest type. The type of sample used is *purposive sampling* with a sample of 24 students of FKIP UHAMKA. The instrument used is an academic stress questionnaire that has been tested for validity and reliability. Based on the *Paired Sample T-Test* test, the results of the *Sig* value were obtained. (2-Tailed) <0.05 or 0.000. It can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, meaning that there is an *expressive writing* effect on reducing academic.

**Keywords:** *Expressive Writing*, Student Academic Stress.

Copyright (c) 2022 Rismayanti Nursolehah, Rahmiati

✉ Corresponding author :

Email : [rismasolehah54@gmail.com](mailto:rismasolehah54@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 6 No 4 Tahun 2022  
p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

## PENDAHULUAN

Mahasiswa sangat rentan mengalami stres akademik terutama mahasiswa yang berada di semester akhir. Sesuai dengan data (Ambarwati et al., 2019) menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir yaitu stres akademik ringan 35,6%, stres akademik sedang 57,4% dan stres akademik berat 6,9 %. Penyebab stres akademik muncul yaitu karena memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang semakin banyak. Selain kuliah efektif, berorganisasi dan menjadi relawan, mahasiswa juga harus menyelesaikan KKN, magang serta tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan yaitu skripsi. Hal-hal tersebut akhirnya menyebabkan muncul perasaan tertekan yang kemudian menjadi stres akademik. (Moh. Muslim, 2020) stres akademik adalah situasi yang terjadi karena mahasiswa memiliki beban akademik yang tinggi.

Ketika seseorang sedang merasakan stres, menurut (Barseli et al., 2017) akan muncul gejala yang ditunjukkan oleh pikiran, emosi, fisik dan tingkah laku. Gejala stres akademik yang muncul pada emosi yaitu gelisah, cemas, depresi, harga diri menurun, merasa tidak mampu memenuhi beban akademik, mudah marah, sedih, *mood swing*, gelisah, panik dan bertindak tanpa berfikir. Pada fisik yaitu pusing, gangguan tidur, punggung sakit, diare, kelelahan, pola makan berubah, intensitas buang air kecil meningkat, sulit menelan, jantung berdebar-debar dan tubuh menjadi lemas atau lemah.

Sementara itu, pada pikiran yaitu tidak percaya diri, sulit konsentrasi, mudah lupa, selalu memikirkan apa yang harus dilakukan, intensitas melamun meningkat, sulit untuk memutuskan sesuatu, motivasi belajar rendah dan takut tidak bisa melakukan sesuatu. Sedangkan, pada tingkah laku ditunjukkan dengan gejala yaitu tidur tidak teratur, nafsu makan dapat bertambah dan berkurang, sering menangis tetapi tidak tahu penyebabnya, mengurangi berhubungan sosial, mudah sekali mencari-cari kesalahan orang lain dan menyalahkan orang lain, mendiamkan orang-orang disekitarnya, bicara menjadi cepat, lesu, serta egois.

Penelitian penting untuk dilakukan karena stres akademik yang dibiarkan berlarut-larut dapat menjadi salah satu penyebab mahasiswa lulus terlambat. Selain itu, stres akademik yang tidak segera diatasi akan menjadi stres yang berlebihan kemudian akan menyebabkan munculnya depresi. Apabila stres akademik meningkat menjadi depresi akan muncul keinginan untuk mencoba bunuh diri. Oleh sebab itu, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa harus segera diatasi.

Cara yang biasa dilakukan oleh mahasiswa FKIP UHAMKA angkatan 2018 untuk mengurangi stres akademik yaitu *sharing* dengan orang-orang terdekat, jalan-jalan, nongkrong dengan teman, *streaming* film atau serial dan konseling dengan psikolog atau konselor. Akan tetapi, cara-cara tersebut menimbulkan resiko yaitu apabila *sharing* dengan teman rahasia dapat terbongkar, jalan-jalan, nongkrong, jajan, *streaming* film atau serial harus mengeluarkan uang, konseling dengan psikolog atau konselor harus bayar dan walaupun ada sesi konseling gratis tidak semua mahasiswa memiliki keinginan untuk mengikuti sesi konseling. Resiko-resiko tersebut menjadi sumber stres baru bagi mahasiswa yang sudah mengalami stres akademik.

Cara yang paling tepat untuk mengurangi stres akademik yaitu dengan menggunakan *expressive writing*. (Pennebaker & Smyth, 2016) *expressive writing* adalah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan terdalam tentang peristiwa emosional atau traumatis yang melekat dalam hidup, dilakukan dalam jangka waktu 20 menit sehari selama 3 atau 4 hari. *Expressive writing* sangat mudah untuk dilakukan, kemudian murah karena hanya memerlukan kertas dan pulpen, dapat dilakukan kapanpun, dan dimanapun, tidak membutuhkan waktu yang panjang, tidak perlu dilakukan setiap hari, tidak bergantung kepada orang lain dan tidak perlu membagikan cerita kepada orang lain.

Selain itu, *expressive writing* dapat menjadi bagian dari proses katarsis. Menurut (Qonitatin et al., 2011) proses katarsis yang diperoleh ketika menulis ekspresif akan dapat memberikan keuntungan bagi diri individu untuk menurunkan simtom-simtom yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun fisik. Dalam pelaksanaan *expressive writing* ada tindakan melepaskan segala emosi dan beban pikiran sehingga sumber-sumber stres akademik dapat tersalurkan. Pikiran akan menjadi lebih jernih dan perasaan akan lebih

nyaman, *fresh*, rileks, serta lebih lega yang akhirnya dapat berdampak pada proses perkuliahan mahasiswa yang akan berjalan dengan lancar, maksimal, mahasiswa yang berada di tingkat akhir akan mampu menyelesaikan skripsi dan dapat lulus tepat waktu.

Berdasarkan gagasan-gagasan diatas, *expressive writing* diyakini mampu menurunkan stres akademik. Pernyataan tersebut diperkuat oleh artikel (Christiana & Setyoningrum, 2019) dengan judul Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas VIII. Perbedaan artikel ini dengan artikel sebelumnya yaitu dari responden yang digunakan. Responden artikel sebelumnya yaitu siswa kelas 8 SMP dan menggunakan 6 siswa untuk dijadikan sampel melaksanakan *treatment expressive writing*. Sedangkan kebaruan dalam artikel ini, yaitu menggunakan responden mahasiswa yang berada di semester akhir dan sampel yang digunakan untuk melaksanakan *treatment* lebih banyak dari penelitian sebelumnya yaitu 24 responden.

Selain itu, penelitian yang berfokus pada *expressive writing* menurunkan stres akademik lebih banyak dilakukan pada lingkup sekolah, sedangkan pada lingkup Perguruan Tinggi masih jarang. Dengan demikian, peneliti tertarik melakukan penelitian yang menggunakan metode *expressive writing* untuk menurunkan stres akademik Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA Angkatan 2018.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu kuantitatif. Menurut (Creswell, 2013) Kuantitatif adalah menguji suatu hipotesis dengan melakukan penelitian kepada dua variabel yang saling berhubungan. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre experimental design* karena dalam penelitian ini tidak digunakan variabel kontrol dan sampel dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria memiliki skor stres akademik tinggi dalam *pretest*. *Pre experimental design* digunakan dengan jenis *one group pretest and posttest design* sebab untuk mengetahui keadaan sebelum dan setelah melaksanakan *treatment*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan angket tertutup stres akademik yang telah melalui pengujian validitas dan perhitungan reliabilitas. Angket disusun berdasarkan gejala stres akademik yang terdiri dari 4 indikator yaitu emosi, pikiran, fisik, dan tingkah laku. Data dianalisis menggunakan uji statistik dengan teknik analisis parametrik dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 25.0 for window yaitu menggunakan *Paired Sample T-Test* karena untuk melihat adakah perbedaan dari sebelum dan setelah diberikan *treatment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### (1) Hasil Penelitian

#### (a) Data *Pretest*

Data *pretest* digunakan untuk mengetahui kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* dilakukan kepada 157 mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA angkatan 2018 dengan cara menyebarkan angket stres akademik melalui *gform*. Angket berjumlah 33 item pernyataan yang telah melalui pengujian validitas dan perhitungan reliabilitas. Sebelum data dikategorikan perlu diketahui terlebih dahulu nilai maksimum, nilai minimum, *mean*, *median*, modus, *range*, jumlah kelas, rentang kelas dan *standar deviasi (SD)* dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel*. Berdasarkan hasil pengolahan *pretest* diperoleh nilai minimum = 45, nilai maksimum = 124, *mean* = 87, *median* = 88, modus = 80, *range* = 79, jumlah kelas = 8, rentang kelas = 11 dan *standar deviasi (SD)* = 16.

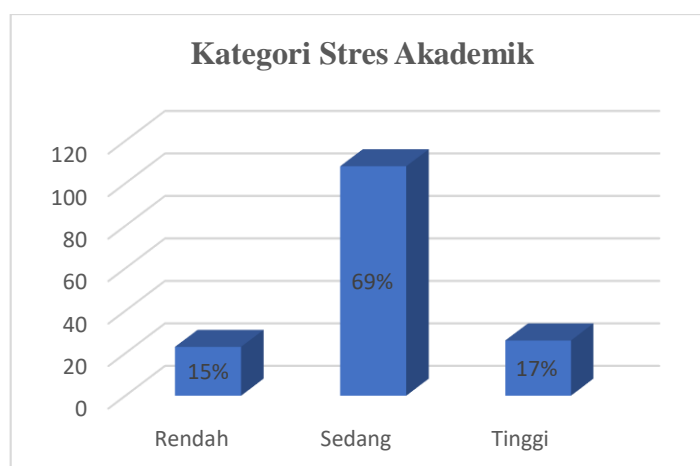
Hasil *pretest* menunjukkan bahwa gejala stres akademik yang paling sering muncul berada pada aspek emosi dengan presentase 46%, kemudian aspek tingkah laku 22%, setelah itu aspek fisik 17% dan yang terakhir aspek pikiran 15%. Tingkat stres akademik 157 mahasiswa Prodi BK yaitu 15% atau 23

responden pada kategori rendah, sebagian besar berada pada kategori sedang dengan presentase 69% atau 108 responden dan kategori tinggi dengan presentase 17% atau 26 responden. Selanjutnya akan diambil 24 responden dengan skor tinggi untuk diberikan perlakuan. Hasil *pretest* tersebut dikategorikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil *Pretest* Kategori Stres Akademik Mahasiswa Prodi BK**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	45-70	Rendah	23	15
2	71-102	Sedang	108	69
3	103-124	Tinggi	26	17
Jumlah			157	100

Kategori stres akademik yang dimiliki mahasiswa Prodi BK sebelum diberikan perlakuan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram histogram dapat dilihat pada gambar dibawah, yaitu sebagai berikut:



**Grafik 1. Kategori Stres Akademik Mahasiswa Prodi BK**

#### (b) Data *Posttest*

Data *posttest* digunakan untuk mengetahui kondisi mahasiswa yang menjadi responden setelah diberikan perlakuan. Sesuai dengan rencana penelitian, perlakuan yang diberikan yaitu *expressive writing*. 24 responden dipilih berdasarkan kategori stres akademik tinggi. Pemberian perlakuan berlangsung pada tanggal 9-13 April 2022 terbagi menjadi 3 pertemuan. Waktu pelaksanaan pemberian perlakuan dilakukan pada pagi hari sekitar pukul 10.00-10.20. *Treatment expressive writing* dalam 1 pertemuan berisi 4 tahapan yaitu *Recognition* atau *Initial Write*, *Examination* atau *Writing Exercise*, *Juxtaposition* atau *Feedback* dan *Aplication to the Self*. Tahap yang paling penting pada *expressive writing* yaitu tahap *Examination* atau *Writing Exercise* karena responden mulai menuliskan pikiran, perasaan dan pengalaman mengenai kuliah disemester akhir. Adapun proses yang dilakukan sebagai berikut:

##### Pertemuan 1

Hari/Tanggal : Sabtu, 9 April 2022

Pukul : 10.00 - 10.20

Topik Penulisan : Tekanan dan beban yang dialami selama berada di semester akhir perkuliahan

#### Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Senin, 10 April 2022

Pukul : 10.00 - 10.20

Topik Penulisan : Tekanan dan beban yang dialami selama berada di semester akhir perkuliahan

#### Pertemuan 3

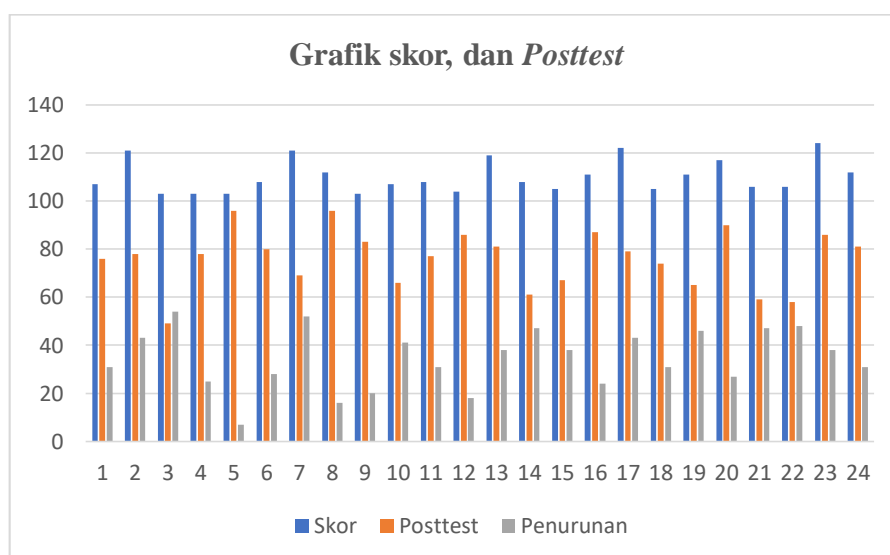
Hari/Tanggal : Rabu, 12 April 2022

Pukul : 10.00 - 10.20

Topik Penulisan : Harapan untuk diri sendiri di semester akhir perkuliahan.

Perlu diketahui terlebih dahulu nilai maksimum, nilai minimum, *mean*, *median*, modus, *range*, jumlah kelas, rentang kelas dan *standar deviasi (SD)* dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel*. Dari hasil pengolahan *pretest* maka diperoleh nilai minimum = 49, nilai maksimum = 96, *mean* = 76, median = 78, modus = 78, *range* = 47, jumlah kelas = 5, rentang kelas = 10 dan *standar deviasi (SD)* = 12. Hasil *posttest* menunjukkan gejala stres akademik yang paling sering muncul berada pada aspek emosi dengan presentase 43%, kemudian aspek tingkah laku 25%, setelah itu aspek pikiran 17% dan yang terakhir aspek fisik 17%.

24 responden yang mengikuti 3 kali perlakuan memperoleh penurunan skor stres akademik yaitu 8 responden mengalami penurunan dari kategori “Tinggi” menjadi “Rendah” dan 16 responden mendapatkan penurunan dari kategori “Tinggi” menjadi “Sedang”. Hasil *posttest* ada pada lampiran halaman 120. Agar hasil skor perbandingan *pretest* dan *posttest* dapat dibaca dengan mudah maka digambarkan dalam bentuk diagram histogram sebagai berikut:



**Grafik 2. Hasil Posttest Stres Akademik**

#### (2) Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan yaitu responden mengalami penurunan skor *pretest* dan *posttest* stres akademik. Diketahui bahwa 24 responden memperoleh penurunan skor setelah melaksanakan perlakuan. Penurunan tertinggi yaitu 54 poin dan penurunan terendah yaitu 7 poin. Penurunan skor tertinggi didapatkan karena ketika menulis benar-benar melepaskan diri, responden menerapkan sebuah cara yaitu menulis untuk diri sendiri tanpa berharap akan dilihat oleh orang lain dan menuliskan keluhan kesah

dengan sejujur-jujurnya sehingga setelah menulis merasa sangat puas karena beban pikiran, emosi negatif dan peristiwa kurang menyenangkan dapat dikeluarkan.

Penurunan skor terendah didapatkan karena responden kurang suka mengungkapkan lewat tulisan dan lebih senang mengemukakan dengan berbicara. Hal ini membuktikan bahwa minat dari dalam diri sangat penting dalam proses melakukan *expressive writing*. Selain itu, dibuktikan oleh hasil *uji Paired Sample T-Test* dengan menggunakan bantuan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 25.0 for window* didapatkan hasil nilai *Sig. (2-Tailed)* <0.05 atau 0.000. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa ditandai dengan muncul gejala-gejala pada empat aspek. Gejala terbesar ditunjukkan oleh aspek emosi karena mendapatkan skor paling tinggi di *pretest* dan *posttest* stres akademik dengan rata-rata presentase 41%, pada urutan kedua ada aspek tingkah laku 26%, posisi ketiga terdapat aspek pikiran 17% dan terakhir aspek fisik 16%.

Emosi berada pada urutan pertama karena stres akademik muncul sebagai reaksi emosional yang disebabkan oleh masalah internal maupun eksternal. Hal tersebut menunjukkan bahwa emosi sangat berpengaruh dan berkaitan dengan kehidupan manusia. Selaras dengan pendapat (Goleman, 2015) faktor-faktor yang menentukan kesuksesan dalam hidup manusia 80% diisi oleh kekuatan lain seperti kecerdasan emosional. Apabila individu mampu mengelola kehidupan emosional dengan cara menjaga emosi, mengungkapkan emosi dan mengendalikan emosi maka akan mencapai tujuan serta keberhasilan dalam hidup.

Urutan kedua yaitu tingkah laku, hal tersebut menunjukkan bahwa sikap individu menjadi unsur penting dalam kehidupan karena dari perilaku yang diperlihatkan sehari-hari keberadaan seseorang akan disenangi dan dihargai. Tingkah laku berada di bawah emosi karena kemampuan individu mengontrol emosi ketika mengalami stres akademik dapat memengaruhi karakter seseorang. Oleh karena itu, tingkah laku dapat berubah apabila individu tidak dapat mengatasi stres akademik dengan baik seperti muncul perilaku yang menyimpang dalam kehidupan sehari-hari.

Sesuai dengan pendapat (Musabiq & Karimah, 2018) stres akademik berdampak pada perilaku dengan nilai 25%. Ditandai dengan hubungan dengan keluarga, teman, orang lain memburuk, cenderung malas bicara, memilih menyendiri, muncul prokrastinasi akademik, tidak peduli dengan lingkungan, tidak percaya diri, pemalu, dan tidak jarang berteriak tanpa alasan. Stres akademik harus dikelola agar tidak berdampak pada perubahan yang menjadi negatif karena dari tingkah laku yang ditunjukkan akan tergambar bagaimana individu menjalani kehidupan dan akan berpengaruh terhadap kondisi serta keberhasilan dimasa depan.

Urutan ketiga yaitu pikiran. Ketika individu memikirkan hal-hal negatif mengenai akademik, lama-kelamaan akan muncul stres akademik yang pada akhirnya berdampak kacau pada aktivitas yang sedang dijalani. Pikiran berada pada posisi ketiga karena kecerdasan dalam berfikir bukan segalanya dalam hidup. Keberhasilan seseorang tidak bisa ditentukan dan diukur oleh satu aspek saja karena sesuai dengan pendapat (Goleman, 2015) kecerdasan pikiran hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan individu. Oleh karena itu, aspek pikiran berada dibawah emosi dan tingkah laku karena kecerdasan kognitif harus diimbangi dengan kecerdasan dalam mengelola emosi dan kecerdasan dalam menghadapi masalah, kesulitan dan tantangan yang muncul dalam hidup. Apabila individu mampu mengelola ketiga hal tersebut, seseorang akan mampu keluar dari stres akademik.

Fisik berada pada urutan keempat dan di bawah emosi, tingkah laku dan pikiran karena apabila individu tidak dapat mengelola keempat hal tersebut akan muncul keluhan yang mengganggu kesehatan fisik atau bisa disebut dengan psikosomatis. Sesuai dengan pendapat (Wika & Yusuf, 2017) dalam (Yusfarani, 2021) bahwa Psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor psikis, emosional, dan sosial yang menumpuk pada individu kemudian mempengaruhi kesehatan fisik. Stres akademik yang dimiliki oleh responden dapat memperparah psikosomatis karena individu tidak bisa mengelola stres akademik sehingga sistem kekebalan tubuh melemah. Oleh karena itu, apabila merasakan gangguan pada pikiran, emosi, dan

tingkah laku harus tetap memiliki perspektif yang positif agar otak memproduksi endorfin sehingga dapat membantu proses penyembuhan.

*Expressive writing* digunakan sebagai media untuk melakukan katarsis atau cara yang dilakukan oleh individu untuk melepaskan keluh kesah agar dapat merasa lebih lega dan menjadi lebih baik sesuai dengan pendapat (Qonitatin et al., 2011) proses katarsis yang didapatkan ketika melakukan *expressive writing* seperti menuliskan pikiran, pengalaman, dan perasaan dapat memberikan manfaat yaitu mengurangi gejala yang mengganggu sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan psikis dan fisik. Katarsis dilakukan dengan melakukan 4 tahap *expressive writing* yaitu sebagai berikut:

#### *Initial write*

Selama 5 menit responden diminta untuk menulis hal random tentang apa saja yang ada dipikiran dan yang sedang dirasakan tanpa terikat aturan penulisan. Hal tersebut memicu responden mendapatkan lebih banyak kebebasan untuk mengungkapkan tekanan, beban, kekhawatiran, ancaman, bahaya atau pengalaman yang traumatis. Dalam penelitian, responden menulis hal yang bermacam-macam seperti cita-cita, keinginan untuk belajar hal-hal yang baru, ketakutan berpisah dengan orang-orang terdekat, kemarahan dengan diri sendiri, rasa malas yang sulit dilawan, kegiatan yang dilakukan sehari-hari, kebahagiaan dapat *refreshing* dan berkumpul dengan orang-orang terdekat, masalah dengan kekasih, kekhawatiran tentang masa depan, tekanan yang didapatkan dari orang-orang terdekat, serta kegelisahan yang sedang dirasakan.

#### *Writing exercise*

Responden menuliskan pikiran dan perasaan yang memiliki kaitan dengan stres akademik. Di hari pertama dan hari kedua responden meluapkan tekanan, kecemasan, kekhawatiran dan beban mengenai kuliah di semester akhir dengan tujuan agar responden dapat membebaskan diri dari pikiran dan perasaan negatif yang disimpan. Pada hari pertama dan kedua hal-hal yang ditulis oleh responden yaitu seperti mengenai tidak ada semangat dari dalam diri untuk mengerjakan skripsi, malas, suasana hati mudah berubah-ubah, ketakutan tidak bisa lulus tepat waktu, kecemasan tidak bisa menyelesaikan skripsi, merasa menjadi beban orang tua, kekhawatiran karena skripsi banyak yang harus direvisi, membandingkan diri dengan orang lain, mempertanyakan kemampuan diri, ketakutan penelitian gagal dan merasa *stuck* dengan keadaan.

Pada hari ketiga responden juga diberi kesempatan untuk mengungkapkan harapan mengenai kuliah di semester akhir dengan tujuan agar kata-kata positif yang ditulis dapat dijadikan sebagai motivasi bagi responden. Kata-kata yang ditulis yaitu seperti harapan untuk lebih fokus terhadap skripsi dan tidak iri dengan progres skripsi teman-teman, harapan untuk lebih percaya dengan kemampuan diri, harapan untuk tidak menyusahkan orang tua, harapan dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, berharap lulus sesuai rencana dan harapan dapat konsisten mengerjakan skripsi.

#### *Feedback*

Pada tahap ini responden rata-rata membaca kembali tulisan yang sudah ditulis. Setelah membaca, responden jadi lebih memahami keadaan pada diri seperti menyadari apa yang terjadi di dalam diri atau mengetahui apa yang dipikirkan dan dirasakan, menjadi bahan untuk evaluasi diri, mengetahui apa yang harus dilakukan setelah membaca kembali tulisan yang telah dijabarkan, serta menyadari akar dari suatu permasalahan.

#### *Aplication to the self*

Pada tahap akhir Perlakuan, peneliti mendorong responden untuk mengaplikasikan *expressive writing* dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri dan menyarankan responden untuk merefleksikan apa yang harus dipertahankan dan mana yang harus dirubah.

Hari pertama responden melaksanakan perlakuan masih terlihat bingung dengan tata cara melakukan *expressive writing*, bingung harus menulis apa dan memulai menulis dari mana, serta masih malu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan dan pengalaman. Tetapi, pada hari kedua dan ketiga responden sudah mulai terbiasa menulis, sudah tidak bingung dan tidak malu.

Peneliti menggali bagaimana manfaat yang dirasakan oleh responden setelah melaksanakan perlakuan yaitu sebagian besar responden merasa antusias melakukan *expressive writing* karena dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, dan peristiwa yang sulit untuk diceritakan kepada orang lain. Responden pun menyadari bahwa terkadang individu hanya butuh mencurahkan isi pikiran dan emosi tanpa butuh dihibur dan dinasihati.

Manfaat dari aspek emosi dan pikiran yaitu responden merasa lebih lega, rileks, tenang karena sudah mengeluarkan *overthinking*, pikiran buruk, beban pikiran yang menggajjal, kekhawatiran dan kecemasan. Pikiran dan perasaan menjadi jauh lebih baik sehingga mengurangi rasa tertekan didalam diri. Selaras dengan pendapat.

Selain itu, keadaan rileks yang didapatkan setelah melakukan *expressive writing* memberikan manfaat pada aspek fisik yaitu mengurangi sakit kepala akibat stres akademik dan manfaat dari aspek tingkah laku yaitu tidur menjadi lebih nyenyak karena beban yang dimiliki sudah dikeluarkan sehingga hati menjadi lebih lega. Sesuai dengan pendapat Broadbent seorang dosen senior di New Zealand dalam (Rahmah, 2022) bahwa individu yang menuliskan pengalaman tidak menyenangkan 20 menit sehari akan mendapatkan 7-8 jam waktu tidur yang lebih sehat.

Hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas sesuai dengan penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh (Hatmanti & Rusdianingseh, 2019) bahwa *expressive writing* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dan merujuk pada penelitian terdahulu. Penelitian ini membuktikan bahwa *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA angkatan 2018.

Penelitian memiliki beberapa keterbatasan yaitu peneliti menyadari angket stres akademik yang disusun masih jauh dari kata sempurna dan menyadari masih banyak kekurangan seperti sampel yang digunakan tidak dalam jumlah yang banyak dan hanya meneliti satu Program Studi. Penelitian memiliki makna terhadap perkembangan keilmuan yaitu menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bahwa terdapat cara efektif yang dapat digunakan sebagai sarana untuk menurunkan stres akademik mahasiswa yaitu dengan melakukan *expressive writing* karena setelah melaksanakan *treatment* akan didapatkan efek terapeutik pada pikiran, perasaan, fisik dan tingkah laku.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik yang dialami oleh Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA Angkatan 2018. Berdasarkan hasil *pretest* terdapat 24 responden yang memiliki kategori stres akademik tinggi. Setelah diberikan perlakuan, responden mengalami perubahan tingkat kategorisasi stres akademik. Selaras dengan hasil *posttest* yaitu 16 responden dari kategori tinggi turun ke kategori sedang dan 8 mahasiswa yang memiliki stres akademik tinggi turun pada kategori rendah. Stres akademik yang dialami oleh Mahasiswa ditandai dengan muncul gejala pada 4 aspek, paling sering muncul pada aspek emosi, kemudian aspek tingkah laku, setelah itu aspek pikiran, dan yang terakhir aspek fisik. Keempat gejala tersebut saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Gejala stres akademik yang muncul pada 4 aspek tersebut harus dimanajemen agar tidak semakin berkembang, berbahaya dan memicu berbagai masalah pada psikis dan fisik. *Expressive writing* memberikan efek penyembuhan bagi stres akademik karena dapat menjadi wadah untuk mengekspresikan keluhan kesah yang



berlebihan, sebagai sarana untuk mengelola dan mereduksi stres akademik. Oleh karena itu, *expressive writing* menjadi pilihan yang tepat untuk digunakan sebagai media melakukan katarsis karena setelah melakukan *expressive writing* akan muncul emosi, pikiran, tingkah laku positif dan kondisi tubuh yang lebih baik serta lebih sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan artikel ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

- (1) Kedua orang tua atas do'a yang tulus, kasih sayang, motivasi, nasihat dan dukungan material.
- (2) Dra. Rahmiati, M. Psi, Dosen Pembimbing yang telah mendoakan, memberi semangat, nasihat, dan selalu meluangkan waktu untuk membimbing sehingga artikel dapat terselesaikan dengan baik.
- (3) Kaprodi, Sekprodi dan Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak sekali ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan.
- (4) Mahasiswa BK FKIP UHAMKA angkatan 2018 yang sudah mengisi angket stres akademik dan 24 responden yang sudah bersedia mengikuti perlakuan *expressive writing*.
- (5) Adik dan sahabat-sahabat yang telah memberikan do'a dan motivasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, K. (2013). *Expressive Writing Foundations Of Practice*. New York: Rowman & Littlefield Education.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/Jkj.5.1.2017.40-47>.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/Cbmf7>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Christiana, E., & Setyoningrum, M. Y. (2019). Teknik *Expressive Writing* Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa Kelas Viii. *Jurnal Bk Unesa*, 10(2), 44–52. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/30287>
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*. Celeban Timur: Pustaka Pelajar.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010. Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 93-115.
- Hatmanti, N. M., & Rusdianingseh, R. (2019). *Expressive Writing Treatment* Terhadap Stres Mahasiswa Di Prodi S1. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 5(2), 126–130. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i2.337>
- Maudi, N., Triyono, T., & Handirini, D. M. (2019). *Expressive Writing* Untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian Dan Pengembangan*, 4(12), 1624. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i12.13067>
- Moh. Muslim. (2020). Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19 - Penelusuran Google. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.

- 6712 *Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa – Rismayanti Nursolehah, Rahmiati*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight*, 20(2), 74–80.  
<https://Webcache.Googleusercontent.Com/Search?Q=Cache:Z94a9bj4hoij:Https://Ejurnal.Mercubuan-Yogya.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/Download/240/524+&Cd=3&Hl=Ban&Ct=Clnk&Gl=Id>.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36.  
<https://doi.org/10.21009/Insight.051.06>.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada. *Jurnal Psikologi*, 9(1). <https://doi.org/10.14710/Jpu.9.1>
- Rahmah, Afifatur. (2022). Menulis Dengan Hati Itu Mudah. Bogor: Guepedia.
- Reni Susanti, & Sri Supriyantini. (2013). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Uin Sultan Syarif Kasim Riau*, 9 (Desember), 119–129.
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80-85.
- Seto S, Wondo M, Mei M. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*. 4(3). 733-739.  
<https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/431/pdf>.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa Sma Negeri Di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Yusfarani, D. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kecendrungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 Di Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 295.  
<https://doi.org/10.33087/Jiubj.V21i1.1328>