**PENGARUH PELATIHAN MENULIS EKSPRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**Nurhasanah, Kondang Budiyani, Nadya Anjani Rismarini**Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
nurhasabdulmuhit@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara kelompok yang diberikan pelatihan menulis ekspresif dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan menulis ekspresif pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebanyak 14 mahasiswa dengan tingkat stres sedang, tinggi dan sangat tinggi. Subjek terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing 7 subjek. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala Stres yang disusun berdasarkan gejala stres menurut Hardjana (1994). Metode analisis yang digunakan adalah analisis *independent sample t-test*. Hasil *posttest* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (t = -3,679 dengan p=0,003) dimana stres mahasiswa yang mendapatkan pelatihan menulis ekspresif (KE) lebih rendah dibanding yang tidak mendapatkan pelatihan (KK) dengan mean kelompok eksperimen = 58,14 dan mean kelompok kontrol = 99,43.

Kata Kunci : Stres, Menulis Ekspresif

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING TRAINING ON REDUCING STRESS LEVELS IN FINAL STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY,**

**MERCU BUANA UNIVERSITY, YOGYAKARTA**

**Nurhasanah, Kondang Budiyani, Nadya Anjani Rismarini**Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
nurhasabdulmuhit@gmail.com

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the difference in stress levels between groups that are given expressive writing training and groups that are not given expressive writing training at the final level students. The subjects of this study were 14 psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta, with moderate, high and very high stress levels. Subjects were divided into experimental and control groups with 7 subjects each. Research data collection using the Stress Scale which is arranged based on symptoms of stress according to Hardjana (1994). The analytical method used is the independent sample t-test analysis. Posttest results showed that there was a significant difference between the experimental group and the control group (t = -3,679 with p = 0.003) where the stress of students who received expressive writing training (KE) was lower than those who did not receive training (KK) with the mean of the experimental group = 58 , 14 and the control group mean = 99.43.*

*Keywords: Stress, Expressive Writing*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Mahasiswa diharapkan memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah & Alsa, 2012) .

Sebagai mahasiswa, belajar dengan tujuan untuk mendapatkan nilai yang baik adalah suatu tuntutan mutlak yang harus dijalani. Mahasiswa pada dasarnya akan mengalami berbagai kendala dalam menghadapi tuntutan yang harus dijalaninya ketika menjadi seorang mahasiswa. Tuntutan tersebut mulai dari keluarga yang mengharapkan nilai indeks prestasi yang tinggi, lulus kuliah tepat waktu, tuntutan pemahaman materi perkuliahan, dan penulisan tugas akhir atau skripsi (Ardiansyah, 2014).

Kholidah dan Alsa (2012) juga memaparkan bahwa tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun dari luar kampus, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh dan kuat. Belum lagi desakan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, persiapan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan atau karier setelah lulus, tuntutan orangtua dan universitas yang terlalu tinggi bagi mahasiswa, bahkan *sumber stres* bisa muncul dari kekhawatiran serta pikiran-pikiran negatif pada dirinya.

Rohmah (2006) memaparkan bahwa stres merupakan gejala yang tidak dapat dihindari oleh individu, siapapun dapat terkena stres baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Mahasiswa termasuk golongan remaja akhir yang tidak luput dari stres. Para mahasiswa oleh orang tua dan masyarakat umum sudah dianggap dewasa dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. Pada pendidikan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam segala hal dan mampu mengambil keputusan sendiri. Berbeda sekali di pendidikan dasar sampai menengah mereka masih dibimbing dan diarahkan secara penuh. Perubahan ini banyak menimbulkan masalah penyesuaian dan berakibat negatif pada prestasi belajar dan performansinya secara keseluruhan.

Hardjana (1994) memaparkan peristiwa stres saling terkait antara keadaan yang menjadi sumber stres *(stresor)*; orang yang mengalami stres (*the stresed*); dan hubungan antara keduanya yang merupakan transaksi (*transactions*). Sarafino dan Smith (2012) menjelakan bahwa stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan individu merasa tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan di lingkungan.

Hardjana (1994) mengungkapkan gejala stres terdiri dari gejala biologis, gejala intelektual, gejala emosional, dan spek interpersonal. Gejala biologis meliputi sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, sembelit, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. Gejala intelektual yakni cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, sulit membuat keputusan, produktivitas menurun, kehilangan rasa humor yang sehat, pikiran dipenuhi dengan satu hal saja, mutu kerja rendah, pikiran kacau. Gejala emosional meliputi mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang lain, merasa sedih dan depresi. Gejala interpersonal meliputi mendiamkan orang lain, senang mencari kesalahan orang lain, menutup diri secara berlebihan, kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah membatalkan janji, menyerang dengan kata-kata, dan mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri.

Hasil penelitian Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) diketahui terdapat 12.24% mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres tinggi, 69.39% berada dalam kategori sedang, dan 18.37% berada dalam kategori rendah. Berdasarkan kategorisasi Sulistiyowati (2016) dalam penelitian mengenai hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari 280 mahasiswa, terdapat 137 atau 48,9% yang memiliki stres rendah dan terdapat 143 atau 51,1% yang memiliki stres tinggi.

Data yang didapat dari Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada salah satu Universitas di Yogyakarta, menyebutkan bahwa sebagian besar sumber masalah yang membuat mahasiswa mengalami stres adalah disebabkan ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pergaulan di kampus, tugas-tugas perkuliahan, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam *drop out*, gangguan hubungan interpersonal, praktikum, manajemen waktu dan keuangan. Selain itu konflik dengan teman, pacar, dosen dan keluarga, mencari tempat tinggal, desakan orang tua untuk segera menyelesaikan studi, tuntutan untuk berprestasi, tugas akhir menyusun skripsi dan persiapan memperoleh lapangan pekerjaan atau kesempatan untuk berkarier setelah lulus, juga dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa (Kholidah & Alsa, 2012).

Untuk memperoleh gambaran mengenai stres pada mahasiswa tingkat akhir, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 orang yang berusia sekitar 20-23 tahun pada hari Senin, 5 November 2018 di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dari hasil wawancara, 8 dari 10 mahasiswa memaparkan bahwa tengah mengalami stres. Gejala biologis yang muncul yaitu sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan gangguan makan,. Gejala intelektual yang muncul yakni cenderung mengalami gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit membuat keputusan dan pikiran kacau. Gejala emosional yang muncul meliputi mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, dan sedih. Gejala interpersonal meliputi mendiamkan orang lain, menutup diri secara berlebihan, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan dapat dikatakan bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres, sementara dalam kegiatan perkuliahan ataupun kehidupan sehari-hari seorang mahasiswa diharapkan memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat.

Lukaningsih dan Bandiyah (2011), memaparkan faktor-faktor yang menyebabkan stres yaitu kejadian hidup sehari-hari, kondisi biologis, kondisi, psikologis, serta kondisi sosio kultural. Kejadian hidup sehari-hari, seperti menikah atau mempunyai anak, mulai tempat kerja baru, pindah rumah, kehilangan orang yang dicintai, dan masalah hubungan pribadi. Kondisi biologis meliputi berbagai penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi, kelelahan fisik, kekacauan fungsi biologis yang berlanjut. Kondisi psikologis, seperti konflik dan frustasi, kondisi yang mengakibatkan perasaan rendah diri, berbagai kondisi perasaan bersalah, pelajaran sekolah maupun pekerjaan yang membutuhkan jadwal waktu yang ketat. Kondisi sosial-kultural, seperti fluktuasi ekonomi, perceraian, keretakan rumah tangga, persaingan keras dan tidak sehat, diskriminasi, serta perubahan sosial yang cepat yang tak diimbangi penyesuaian diri.

Ada beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres. Kholidah dan Alsa (2012) melakukan penelitian mengenai pelatihan berpikir positif dapat menurunkan stres psikologis pada mahasiswa. Berdasarkan analisis uji perbedaan, diperoleh hasil t hitung pada data *gained score* (penurunan skala tingkat stres pada mahasiswa) adalah sebesar -8,148 dengan (p<0,01), berarti ada perbedaan *gained score* skala tingkat stres pada mahasiswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang berarti bahwa pelatihan berpikir positif efektif menurunkan stres pada mahasiswa.

Rosanty (2014) melakukan penelitian mengenai pengaruh musik Mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, diperoleh nilai *Chi-Square* sebesar 12,542 dan taraf signifikan 0,02 (p = < 0,05) artinya adanya penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen secara signifikan.

Hasil penelitian Rahmawati (2014) menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat digunakan sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga. Subjek mengalami penurunan tingkat stres selama menulis, hal ini dikarenakan selama menulis subjek meluapkan ekspresi emosinya. Berbicara dan menulis tentang pengalaman-pengalaman emosional keduanya lebih unggul daripada menulis dengan topik-topik yang sepele (Kemp dalam Rahmawati 2014). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan tertulis dapat mengurangi stres fisiologis pada tubuh yang disebabkan oleh penghambatan pengeluaran emosi, dengan menulis dapat membantu subjek untuk mengatur struktur memori traumatis, yang mengakibatkan lebih adaptif, terintegrasi skema tentang diri sendiri, orang lain dan dunia (Pennebaker & Beall, dalam Rahmawati 2014).

Pelatihan merupakan salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu (Troelove dalam Kholidah & Alsa, 2012). Panbakker (1997) memaparkan menulis ekspresif merupakan suatu cara atau usaha untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mendalam mengenai suatu peristiwa atau hal yang menimbulkan emosi dalam diri individu ke dalam tulisan tangan, penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan pelatihan menulis ekspresif merupakan usaha yang dilakukan untuk mengajarkan keterampilan kepada seseorang agar dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mendalam mengenai suatu peristiwa atau hal yang menimbulkan emosi dalam diri individu ke dalam bahasa yang akan mampu mengubah cara individu berpikir mengenai pengalamannya.

Secara umum menulis ekspresif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain; meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; mengekspresikan emosi yang berlebihan atau katarsis dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu (Gorelick dalam Malchiodi, 2007).

Pelepasan emosi yang terjadi ketika menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat baik kepada kesehatan atau kondisi fisik, sehingga menulis ekspresif dapat diaplikasikan dalam cabang ilmu psikologi klinis sebagai salah satu cara untuk terapi kepada klien-klien dengan kasus stres, depresi maupun trauma (Rahmawati, 2014). Menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

Thompson dkk (dalam, Susanti & Supriyantini, 2013) membagi menulis ekspresif ke dalam empat tahap yakni *recognition, examination/writing exercise, juxtaposition/feedback*, dan *aplication to the self*. *Recognition/initial write* yaitu tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan*. Examination/writing exercise* bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu*. Juxtaposition/feedback* merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya*. Aplication to the self* pada tahap ini klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata*.*

Sebagaimana yang dipaparkan Bolton (Susanti & Supriyantini, 2013), bahwa menulis ekspresif memiliki keunggulan untuk mengatasi berbagai masalah. Keunggulan tersebut diantaranya adalah bahwa melalu proses menulis dapat memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan dan pikiran yang ditekan atau dipendam: membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki individu; prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui proses ekplorasi pengalaman. Menulis ekspresif membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.

Berdasarkanpenguraian permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: (1) Apakah ada perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta antara kelompok yang diberikan pelatihan menulis ekspresif dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan menulis ekspresif? (2) Apakah ada perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta antara sebelum dengan sesudah diberikan pelatihan menulis ekspresif?

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan tingkat stres*.* Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang dengan karakteristik yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang memiliki tingkat stres sedang, tinggi dan sangat tinggi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu Skala Stres disusun berdasarkan gejala stres menurut Hardjana (1994). Teknik analisis menggunakan analisis *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok dengan bantuan program SPSS 17.0 *for windows.*

**HASIL**

Berdasarkan data hasil penelitian stres dikategorikan untuk menghitung tinggi rendahnya skor subjek, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1  
Kategorisasi Stres**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Interval Skor** | **Skor** | **Kategori** |
| µ ≤ -1,5𝜎 | X ≤ 48 | Sangat Rendah |
| -1,5𝜎 < µ ≤ -0,5𝜎 | 48 < X ≤ 80 | Rendah |
| -0,5𝜎 < µ ≤ +0,5𝜎 | 80 < X ≤ 112 | Sedang |
| +0,5𝜎 < µ ≤ +1,5𝜎 | 112 < X ≤ 144 | Tinggi |
| +1,5𝜎 < µ | 144 < X | Sangat Tinggi |

Berdasarkan kaidah di atas, maka dapat diperoleh kategorisasi skor stres sebagaimana dapat dilihat pada tabel 1. Pada hasil *pretest* dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan stres yang sangat tinggi pada kelompok eksperimen tidak ada sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 1 mahasiswa, yang masuk kategori tinggi sebanyak 3 mahasiswa pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada, dan yang masuk kategori sedang pada kelompok eksperimen sebanyak 4 mahasiswa sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 6 mahasiswa. Sementara itu pada hasil *posttest*, subjek penelitian pada kelompok eksperimen yaitu 1 mahasiswa memiliki stres dalam kategori sangat rendah, 5 mahasiswa memiliki stres dalam kategori rendah dan 1 mahasiswa dalam kategori sedang, sedangkan pada kelompok kontrol 1 mahasiswa berada pada kategori rendah, 4 mahasiswa dalam kategori sedang dan 2 mahasiswa dalam kategori tinggi. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan stres pada 7 mahasiswa dalam kelompok eksperimen dan tidak ada penurunan stres pada mahasiswa dalam kelompok kontrol.

**Tabel 2**

**Kategorisasi Skor Stres *Pretest-Posttest***

**Kelompok Eksperimen (N=7)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No Subjek** | ***Pretest*** | **Kategori** | ***Posttest*** | **Kategori** |
| 1 | 102 | Sedang | 74 | Rendah |
| 2 | 91 | Sedang | 52 | Rendah |
| 3 | 120 | Tinggi | 70 | Rendah |
| 4 | 83 | Sedang | 56 | Rendah |
| 5 | 120 | Tinggi | 11 | Sangat Rendah |
| 6 | 130 | Tinggi | 94 | Sedang |
| 7 | 104 | Sedang | 50 | Rendah |

**Tabel 3**

**Skor Stres pada Kelompok Kontrol (N=7)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No Subjek** | ***Pretest*** | **Kategori** | ***Posttest*** | | **Kategori** |
| 1 | 84 | Sedang | 76 | Rendah | |
| 2 | 103 | Sedang | 102 | Sedang | |
| 3 | 83 | Sedang | 88 | Sedang | |
| 4 | 110 | Sedang | 108 | Sedang | |
| 5 | 107 | Sedang | 118 | Tinggi | |
| 6 | 158 | Sangat Tinggi | 111 | Tinggi | |
| 7 | 98 | Sedang | 93 | Sedang | |

Hasil uji hipotesis dengan analisis *independent sample t-test* diperoleh nilai untuk *pretest* (stres sebelum diberi perlakuan) t = 0,87 dengan p = 0,932 yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sementara itu, untuk *posttest* (stres setelah diberi perlakuan) t = -3,679 dengan p=0,003 yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini didasarkan pada kaidah yang menyatakan apabila p < 0,050 berarti terdapat perbedaan antara kelompok data yang dibandingkan, sebaliknya apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada perbedaan antara kelompok data yang dibandingkan.

*Paired t-test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan stres mahasiswa dengan membandingkan skor *pretest* dengan skor *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai untuk kelompok eksprimen t = 4,574 dengan p=0,004 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara stres mahasiswa sebelum mengikuti menulis ekspresif dengan stres mahasiswa setelah mengikuti menulis ekspresif. Sementara itu, pada kelompok kontrol menunjukkan hasil t =0,942 dengan p=0,383 yang berarti tidak ada perbedaan stres mahasiswa baik saat *pretest* maupun saat *posttest.* Kesimpulan ini didasarkanpada kaidah yang menyatakan bahwa apabila p < 0,050 berarti ada perbedaan yang signifikan antara variabel yang diukur sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan, sebaliknya apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara variabel yang diukur sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan.

**PEMBAHASAN**

Pennebaker (1997) menjelaskan bahwa menulis mengenai pengalaman emosional, peristiwa traumatik dan kejadian menekan yang menyebabkan stres atau situasi yang menekan akan berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang, kemampuan untuk mengelola dan menurunkan stres, mendapatkan *insight* atau pemahaman, mengurangi keluhan-keluhan fisik, meningkatkan sistem kekebalan tubuh bahkan meningkatkan prestasi akademik dan kinerja pekerjaan.

Menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik (Rahmawati, 2014).

Sebagaimana yang dipaparkan Bolton (dalam Susanti & Supriyantini, 2013), bahwa menulis ekspresif memiliki keunggulan untuk mengatasi berbagai masalah. Keunggulan tersebut diantaranya adalah bahwa melalui proses menulis dapat memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan dan pikiran yang ditekan atau dipendam: membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki individu, prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui proses ekplorasi pengalaman. Menulis ekspresif membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distres, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.

Pennebaker dan Beall (dalam Baikie & Wilhelm, 2005) menjelaskan bahwa proses katarsis yang diperoleh ketika menulis ekspresif, pengalaman-pengalaman emosional pada seseorang yang akan dapat memberikan keuntungan bagi dirinya untuk menurunkan simtom-simtom yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun fisik.

Saat stres, tubuh menghasilkan lebih banyak hormon kortisol sebagai bentuk kompensasi. Kortisol merupakan hormon yang berperan dalam mengatur kekebalan tubuh, mengkonversi protein menjadi glukosa, memelihara tekanan darah tingkat hormon kortisol tinggi bisa memengaruhi bagian hippocampus di otak, bagian yang berperan penting dalam kemampuan berpikir dan mengingat. mereka yang memiliki kadar kortisol tinggi juga memiliki volume otak yang lebih kecil dibanding mereka yang kadar kortisolnya lebih rendah. Kemampuan seseorang dengan kadar kortisol tinggi dalam mengingat dan menyelesaikan ujian yang diberikan lebih buruk dibanding mereka yang kadar kortisolnya normal (Pinel, 2015).

McGuire, dkk. (dalam Pennebaker & Chung, 2007) menyimpulkan adanya penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskular yang menunjukkan respon seperti dialami oleh individu dalam proses relaks pada subjek yang diberi tugas *expressive writing*. Syaraf otonom terbagi dua yaitu susunan syaraf simpatis *(sympathetic nervous system)* dan susunan syaraf parasimpatis *(parasympathic nervous system),* jika individu dalam keadaan tegang dan stres, maka susunan syaraf simpatis yang bekerja, sedangkan jika individu dalam keadaan maka susunan syaraf parasimpatislah yang bekerja sehingga menyebabkan menurunnya tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot-otot tubuh menjadi menurun sehingga menjadi relaks, menurunnya kadar glukosa dalam darah, dan penurunan konsumsi energi. Syaraf parasimpatis berpengaruh bagi keadaan individu seperti menimbulkan perasaan santai, tenang, damai, dan peningkatan kemampuan konsentrasi individu.

Hatta (2016) memaparkan saat stres bagian otak yang memiliki peran penting yaitu amygdala. Amygdala sangat menentukan dalam emosi, terutama emosi negatif seperti takut, sedih, kecewa. Amygdala berfungsi mengevaluasi informasi sensorik yang diterima, dan kemudian dengan cepat menentukan kepentingan emosionalnya, dan membuat keputusan untuk mendekati atau menjauhi suatu objek atau situasi. Saat otak melihat ada “ancaman”, amygdala akan membajak mekanisme berpikir rasional dan menyiapkan respon super cepat yang hanya terdiri dari tiga pilihan: *flight, fight,*dan *freeze* (lari, hadapi, diam).

Liberman (dalam Dawami, 2010) memaparkan bahwa mengekspresikan diri melalui tulisan merupakan pengaturan emosi yang tidak sengaja, menulis akan mengurangi aktivitas amygdala dan meningkatkan aktivitas bagian depan korteks pengatur pikiran, sehingga melalui menulis emosi yang kacau dapat terorganisir. Individu mengetahui emosi-emosinya dan menarik akar penyebabnya kemudian mengatasinya dan menampilkan emosi yang lebih baik.

Penjelasan lain mengenai efek dari menulis ekspresif adalah bahwa kegiatan mengkonversi emosi dan gambaran ke dalam kata-kata dapat merubah cara seseorang berpikir dan mengorganisasikan pengalaman traumatis yang pernah dialami. Mengintegrasikan perasaan dan pikiran akan memudahkan seseorang untuk mengkonstruksikan sebuah narasi yang koheren mengenai pengalamannya. Setelah berhasil mengubah dalam bentuk narasi maka pengalaman tersebut akan terangkum, tersimpan, terasimilasi dengan lebih efisien sehingga membuat distres akan mengalami penurunan (Smyth, True, & Souto, 2001). Kemudian Qonitatin, Widyowati, dan Asih (2011) memaparkan aktivitas menulis membuat seseorang berpikir tentang peristiwa yang ia alami dan proses emosional serta elemen objektif pada peristiwa tersebut, yang akan meredakan renungan peristiwa tersebut.

Smyth dan Pennebaker (Qonitatin, Widyowati, & Asih, 2011) mengatakan proses penyingkapan emosi dalam bentuk tulisan dipercaya untuk mengintegrasi proses kognitif dan emosional, penyingkapan emosional memberikan kesempatan untuk meningkatkan *insight, selfreflection*, dan organisasi perspektif seseorang terhadap masalah daripada hanya sekedar mengeluarkan emosi. Adanya penyingkapan emosi yang dialami pada saat menulis dianggap sebagai faktor yang menghasilkan efek teraupetik. Baikie dan Wilhelm (2005) telah membuktikan bahwa terapi menulis ekspresif dinilai baik dan bermanfaat oleh para peserta karena mampu mengurangi kecemasan dan perbaikan suasana hati.

Menurut Panbakker (dalam Dawami, 2010) ketika individu mulai menuliskan seluruh emosi dan pengalamannya dalam sebuah tulisan, individu tersebut seolah menempatkan seluruh pengalamannya dalam satu *frame*, kemudian individu tersebut mampu melihat dengan jelas masalah yang sebenarnya dihadapi.

Gorelick (dalam Malchiodi, 2007) memaparkan menulis ekspresif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain; meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; mengekspresikan emosi yang berlebihan atau katarsis dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu. Pennebeker (1997) juga memaparkan menulis ekspresif menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil analisis *Independent Sample t-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara stres mahasiswa pada kelompok eksperimen dengan stres mahasiswa pada kelompok kontrol dengan nilai t = -3,679 dan p = 0,003 . Sementara itu, hasil *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara stres mahasiswa sebelum mengikuti menulis ekspresif dengan stres mahasiswa setelah mengikuti menulis ekspresif dengan nilai t = 4,574 dan p = 0,004. Stres mahasiswa setelah mengikuti menulis ekspresif lebih rendah dibanding stres mahasiswa sebelum mengikuti kegiatan menulis ekspresif.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan peneliti maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Menulis Ekspresif dapat menurunkan stres pada Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sehingga menulis ekspresif dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya untuk menurunkan stres pada mahasiswa.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan subjek penelitian dapat ditambah jumlahnya. Subjek penelitian bisa mencakup seluruh jurusan yang berbeda-beda tidak hanya Psikologi saja.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ardiansyah, G. (2014). Pengaruh terapi musik klasik dan murotal terhadap penurunan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa S1 semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Baikie, & Wilhelm. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Journal Continuing Prfessional Development*, 11, 338-346.

Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J.K. (Editor). (2004). *Writing cure : An umum. introductory handbook of writing in counseling and therapy*. New York : Brunner-Routledge.

Darmono, & Hasan, A., M. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta : PT Grasindo.

Dawami, M. I. (2010). *The miracle of writing*. Yogyakarta: Leutika.

Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi J*urnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 115-130.

Gebler, F. A., & Maercker, A. (2007). Expressive writing and existensial writing in coping with traumatic experiences. *Trauma & Gewalt*, 4, 264-272.

Graf, M. C. (2004). Written emotional disclosure: what are the benefits of expressive writing in psychotherapy? Thesis. Drexel University.

Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidiya,* 18 (1) 80-98.

Hardjana. (1994). *Stres tanpa distres:Seni mengolah stres*.Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry.

Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39 (1) 67 – 75.

Laccetti, M. (2007). Expressive writing in women with advanced breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 34 (5).

Lukaningsih, Z., A., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Malchiodi, C. A. (Editor). (2007). *Expressive therapies*. New York: Guilford Press.

Pennebeker, J.W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science.

Pennebeker, J.W. (2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi.* Bandung: Mizan.

Qanitatin, N., Widyowati, S., & Asih, G., Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UND*IP, 9 (1).

Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (2).

Rohmah, F.A. (2006). Efektifitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. Tesis (*Tidak Dipublikasikan*). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Rosanty, R. (2014). Pengaruh musik mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3 (2).

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th editio*n. Asia: John Wiley & Sons.

Smyth, J., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: the necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 161-172.

Sulistyowati, M. (2016). Hubungan *self efficacy* dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.

Susanti, R., & Supriyantini. (2013). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9 (2) 119-129.