

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Definisi stres

Menurut Hardjana (1994), stres adalah keadaan atau kondisi yang terjadi ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan dari lingkungan. Stres ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tugas akademik, masalah keuangan, atau hubungan sosial. Hardjana juga menjelaskan bahwa stres melibatkan transaksi (*transactions*) antara individu yang mengalami stres (*the stressed*), sumber stres (*stressor*) seperti tugas yang menekan, dan ketidaksepadanan yang dirasakan oleh individu. Dalam proses ini, individu merasa tidak seimbang antara kondisi yang ada dan sumber daya biologis, intelektual, emosional, dan sosial yang dimilikinya. Teori stres yang dikembangkan oleh Hardjana didasarkan pada pemahaman tentang bagaimana individu merespons tuntutan dan situasi yang memicu stres, sesuai dengan konsep yang juga dijelaskan oleh Sarafino dan Smith (1992).

Adapun Sarafino dan Smith (1992) menjelaskan teori stres dari tiga pendekatan. Pendekatan pertama menggambarkan faktor lingkungan dan stres sebagai stimulus. Stres didefinisikan sebagai setiap peristiwa atau kondisi yang dianggap sebagai ancaman atau berbahaya sehingga menyebabkan perasaan tertekan. Pendekatan kedua menggambarkan stres sebagai reaksi seseorang terhadap *stressor* saat terjadi peristiwa menekan. Komponen respons ini adalah fisiologis dan psikologis. Komponen fisiologis menyangkut tingginya *arousal* tubuh, misalnya jantung berdetak kencang, perut terasa mual, mulut terasa kering, dan keluarnya keringat. Komponen psikologis menyangkut emosi, perilaku, dan pola pikir. Respons fisiologis dan psikologis ini juga dikenal sebagai ketegangan atau *strain*. Pendekatan ketiga menggambarkan stres sebagai proses yang terdiri dari pengaruh dan tekanan. Hal ini juga mempertimbangkan aspek penting lainnya, yaitu hubungan individu dengan lingkungannya atau transaksi (*transactions*) yang mempengaruhi satu sama lain. Menurut perspektif ini, menjelaskan stres lebih dari

sekadar stimulus dan respons; itu adalah proses individu yang berfungsi sebagai agen aktif dan dapat mempengaruhi stres melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional (dalam Sarafino & Smith, 2020).

Menurut Sarafino dan Smith (1992) dari ketiga definisi stres diatas, menyimpulkan bahwa stres adalah perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan oleh keyakinan seseorang bahwa mereka tidak mampu menangani tuntutan lingkungan mereka. Selain itu, Sarafino dan Smith mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh transaksi individu dengan lingkungan mereka, yang membuat individu mempersepsikan perbedaan yang nyata atau tidak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan tuntutan yang berasal dari sumber daya sistem (dalam Sarafino & Smith, 2020).

Berdasarkan pemaparan pengertian stres diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan keadaan ketegangan tidak menyenangkan dan tak nyaman yang dialami individu akibat suatu tekanan (*stressor*). Proses stres melibatkan interaksi dan penyesuaian yang berkelanjutan (*transactions*) antara orang dan lingkungan yang masing-masing saling mempengaruhi dan dipengaruhi oleh satu sama lain.

2.1.2 Gejala stres

Menurut Hardjana (1994) gejala-gejala stres kedalam empat aspek, antara lain:

1. Biologis

Kondisi dari stres berupa gejala fisik. Gejala biologis mencakup berbagai masalah fisik seperti sakit kepala, nyeri punggung, gangguan tidur, sembelit, masalah pencernaan, perubahan pola makan, masalah kulit, dan peningkatan produksi keringat.

2. Intelektual

Kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Gejala intelektual mencakup gangguan memori, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan membuat keputusan, penurunan produktivitas, kehilangan humor, pikiran yang terpeku pada satu hal, kinerja rendah, dan kebingungan pikiran.

3. Emosional

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Gejala emosional meliputi kemarahan, kecemasan yang berlebihan, gugup, mudah tersinggung, gelisah, penurunan harga diri, agresi verbal, dan perasaan sedih atau depresi.

4. Interpersonal

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala interpersonal melibatkan perilaku seperti menghindari orang lain, mencari kesalahan pada orang lain, menutup diri, kehilangan kepercayaan pada orang lain, membatalkan janji dengan mudah, menggunakan kata-kata yang menyakitkan, dan perilaku defensif yang berlebihan.

Adapun menurut Sarafino dan Smith (1992) memaparkan terdapat dua gejala stres (dalam Sarafino & Smith, 2020), yaitu:

1. Biologis

Gejala biologis dialami oleh individu ketika mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, mereka akan menunjukkan reaksi fisiologis terhadap stres, seperti detak jantung yang meningkat, ketegangan pada otot, dan ketegangan pada kaki.

2. Psikososial

Pengaruh lingkungan menyebabkan stres. Stres memiliki efek psikologis dan sosial. Ada dua jenis reaksi:

- a. Kognitif: Banyak orang yang mengalami reaksi stres sering mengabaikan atau salah menafsirkan informasi penting, dan sulit mengingat jawaban orang yang sudah mereka ingat sebelumnya. Memori dan perhatian dapat terpengaruh oleh tingkat stres yang tinggi.
- b. Emosi: Ketika seseorang mengalami stres, mereka mungkin mengalami ketakutan, ketidaknyamanan fisik dan mental, serta perasaan sedih atau depresi.
- c. Perilaku Sosial: Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain, seperti mencari dukungan untuk kenyamanan, kurang bersosialisasi dan

bermusuhan terhadap lingkungannya, dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa menurut Hardjana (1994) gejala-gejala stres yaitu biologis, intelektual, emosional, dan interpersonal, sedangkan menurut Sarafino dan Smith (1992) gejala-gejala stres mencakup dua gejala yaitu biologis dan psikososial. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan gejala-gejala stres yang dikemukakan oleh Hardjana (1994). Hal ini dikarenakan gejala-gejala stres menurut Hardjana lebih terperinci yang memudahkan dalam pengukuran.

2.1.3 Faktor yang menyebabkan stres

(Hardjana, 1994) menjelaskan faktor-faktor penyebab stres dapat berasal dari dalam diri seseorang (*internal sources*) dan dari luar (*external sources*), antara lain sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Seseorang dapat mengalami stres karena sakit atau konflik.

a. Penyakit (*illness*)

Penyakit membawa kesulitan fisik dan mental bagi orang yang menderitanya. Berat ringan dan tingginya tuntutan tergantung pada jenis penyakit dan umur pasien. Penyakit ringan biasanya menyebabkan stres rendah saja. Namun, penyakit berat, seperti operasi jantung, memerlukan penyembuhan dan perubahan gaya hidup setelahnya, yang pada gilirannya menyebabkan stres yang lebih tinggi. Pada usia muda, daya tahan terhadap penyakit lebih besar daripada pada usia lanjut. Akibatnya, tingkat stres yang dialami orang pada usia muda dan usia lanjut dapat berbeda jika mereka menderita penyakit yang sama.

b. Pertentangan (*conflict*)

Kehidupan melibatkan banyak pilihan yang terjadi selama prosesnya. Karena adanya dua kekuatan motivasi yang berbeda bahkan bisa bertentangan satu sama lain, konflik sering muncul dalam proses pengambilan keputusan. Ketika dihadapkan pada pilihan yang berbeda dan seringkali bertentangan, individu dapat

merasakan stres. Saat membuat keputusan, terdapat dua dorongan utama: satu untuk mendekati (*approach*) dan yang lain untuk menghindari (*avoidance*). Dua dorongan ini menghasilkan tiga jenis konflik yang berbeda. Pertama, konflik mendekati dan mendekati (*approach-approach conflict*), terjadi ketika kita dihadapkan pada dua pilihan yang sama-sama menguntungkan. Konflik kedua terjadi saat harus memilih antara dua hal yang sama-sama tidak diinginkan (*avoidance-avoidance conflict*). Konflik ketiga adalah antara pendekatan dan penghindaran (*approach-avoidance conflict*), yang terjadi saat harus memilih antara yang diinginkan dan yang tidak diinginkan.

2. Faktor Eksternal

a. Keluarga

Stres dapat berasal dari lingkungan keluarga. Stres keluarga bisa dipicu oleh berbagai konflik internal, seperti perbedaan tujuan dan harapan, perbedaan kepribadian yang sulit disatukan, serta perilaku yang tidak menyenangkan dan sulit diatasi. Selain itu, kejadian-kejadian yang terkait dengan anggota keluarga, seperti kelahiran anak baru, penyakit anggota keluarga, atau bahkan kematian anggota keluarga, juga dapat menjadi penyebab stres yang signifikan bagi individu yang terlibat dalam keluarga tersebut.

b. Lingkungan

Setiap individu memiliki dua lingkungan utama, yaitu lingkungan kerja dan lingkungan rumah. Lingkungan kerja bisa menjadi faktor penyebab stres karena beberapa alasan, seperti tuntutan pekerjaan, tanggung jawab kerja yang berat, kondisi fisik tempat kerja, kurangnya rasa kontrol, kurangnya pengakuan dan peluang untuk meningkatkan karier, hubungan interpersonal yang buruk, dan rasa kurang aman di tempat kerja. Di sisi lain, lingkungan tempat tinggal juga memiliki dampak terhadap tingkat stres seseorang. Lingkungan yang tidak ramai bisa menjadi sumber stres jika di sekitarnya banyak kebisingan dan gangguan yang tidak terkendali. Stres juga bisa dipengaruhi oleh kualitas udara dan air di lingkungan tempat tinggal yang tercemar oleh zat-zat beracun.

Faktor penyebab stres menurut Kusuma & Alamudi (2023) umumnya mengarah pada ketidakseimbangan mental dibagi kedalam empat kategori antara lain:

1. Stres somatik terjadi ketika seseorang merasa bahwa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan ekspektasi mereka.
2. Stres budaya, dapat terjadi etika seseorang berpindah ke lingkungan baru dan dihadapkan pada nilai-nilai yang dianggap lebih tinggi dari apa yang mereka pelajari sebelumnya
3. Stres psikologis, peristiwa tiba-tiba dapat memicu stres psikologis, yang dapat menghasilkan masalah kesehatan emosional dan mental.
4. Stres ekonomi muncul. Ketika seseorang merasa tertekan secara finansial oleh tanggung jawab keluarga, baik dalam mendukung pendidikan anak-anak mereka maupun untuk menentukan status sosial.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa stres terdiri dari penyakit (*illness*), pertentangan (*conflict*), keluarga, lingkungan, jasmani, perbedaan nilai dengan lingkungan baru, peristiwa mendadak, dan kondisi ekonomi.

2.1.4 Stres pada mahasiswa

Periode antara remaja akhir dan dewasa awal dikenal sebagai *emerging adulthood*. Tahap ini ditandai oleh perubahan dalam berbagai aspek, seperti kognitif, emosional, fisik, dan sosial. *Emerging adulthood* umumnya berusia berkisar antara 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2015). Mahasiswa tergolong dalam fase *emerging adulthood* berdasarkan tahapan perkembangan usianya. Pada masa ini mahasiswa tidak lagi berada dalam masa remaja tetapi belum sepenuhnya masuk ke dalam dewasa, sehingga mereka merasakan perasaan "*feeling-in-between*". Kebingungan dan ketidakstabilan emosional seringkali disebabkan oleh kondisi ini. Meskipun mereka belum mandiri secara finansial, pekerjaan, atau aspek lain dari hidup mereka, namun ada harapan dan tekanan untuk hidup sendiri dan tidak tergantung pada orang tua (Prasetio & Triwahyuni, 2022).

Secara keseluruhan, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk secara aktif belajar, mengembangkan pola pikir, dan mengikuti proses pembelajaran dengan tekun agar mencapai hasil yang memuaskan dan lulus sesuai dengan jadwal yang ditetapkan. Oleh karena itu, penting bahwa proses pembelajaran mahasiswa melibatkan partisipasi aktif, di mana mereka harus fokus pada materi pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman mereka. Mereka juga diharapkan untuk menunjukkan sikap kritis yang matang, bertanggung jawab, dan mencapai prestasi yang baik (Erviana, 2015).

Mahasiswa diharapkan memiliki pandangan yang positif, karakter yang kuat, dan kesehatan mental dan fisik. Mahasiswa juga diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan tantangan, serta pantang menyerah terhadap situasi saat ini. Namun, banyak mahasiswa yang merasa tertekan karena tidak dapat mengatasi tuntutan lingkungan mereka. Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi, banyak hal yang harus dilewati, seperti harus menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan menghadapi masalah internal dan eksternal yang dapat menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa dengan bijaksana (Gamayanti et al., 2018).

Sementara itu, menurut Ross, Niebling, dan Heckert (2008), empat sumber stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Sumber stres intrapersonal berasal dari interaksi dengan orang lain, seperti perselisihan dengan teman, orang tua, atau pasangan. Sumber stres interpersonal berasal dari dalam diri individu, seperti masalah keuangan, perubahan pola makan atau tidur, dan penurunan kesehatan. Sumber stres akademik berasal dari tanggung jawab akademik, seperti nilai buruk, beban tugas yang tinggi, dan kesulitan dengan materi pelajaran. Sumber stres lingkungan termasuk hal-hal yang terjadi di sekitar seseorang, bukan hanya dalam konteks akademik; kurangnya waktu luang, kemacetan, dan kondisi tempat tinggal yang tidak nyaman (dalam Musabiq & Karimah, 2018)

2.1.5 Penanganan stres

Tabel 1

Penelitian Terdahulu Penanganan Stres

No	Peneliti	Judul	Hasil
1	Utami et al. (2023)	Pengaruh <i>Art Therapy</i> untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik <i>art therapy</i> dapat membantu siswa bimbingan dan konseling UNTIRTA angkatan 2020 mengurangi stres akademik. Perilaku sasaran mengalami penurunan rata-rata sebesar 74% dari kondisi <i>baseline1</i> , 50% dari kondisi intervensi, dan 38% dari kondisi <i>baseline 2</i> . Hal ini menunjukkan bahwa <i>art therapy</i> dapat membantu siswa mengurangi stres akademik.
2	Yuliana et al. (2022)	Penerapan Terapi <i>Mindfulness</i> dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir	Berdasarkan hasil penelitian, terapi <i>mindfulness</i> dengan menerapkan teknik STOP (<i>stop, take a breath, observe, proceed</i>) terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum dan setelah penerapan terapi <i>mindfulness</i> , dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi <i>mindfulness</i> dapat menjadi salah satu opsi alternatif non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi stres pada mahasiswa tingkat akhir.
3	Priyanti et al. (2021)	Efektivitas Intervensi Psikoterapi ILHAM Terhadap Tingkat Stres	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ILHAM dapat membantu mahasiswa

No	Peneliti	Judul	Hasil
		yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina	Universitas Paramadina mengurangi stres. Hasil menunjukkan penurunan skor stres antara <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> . Selain itu, responden penelitian menyatakan bahwa ketika mereka berada di tempat umum, mereka merasa lebih nyaman dengan perubahan, tidak tertekan, dan cenderung lebih santai.
4	Cahyani & Tasalim (2024)	Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa semester akhir. Dalam penelitian ini, terdapat pengaruh signifikan dari kedua teknik tersebut terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.
5	Nursolehah & Rahmiati (2022)	Pengaruh <i>Expressive Writing</i> terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa	Hasil dari pemberian <i>expressive writing</i> terhadap penurunan stres siswa adalah bahwa siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam emosi, pikiran, tingkah laku, dan kondisi fisik setelah melakukan <i>expressive writing</i> . <i>Expressive writing</i> membantu mengurangi stres akademik dengan memberi orang kesempatan untuk mengungkapkan keluhan mereka dan mengurangi stres akademik.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui beberapa intervensi untuk menurunkan stres pada mahasiswa, diantaranya:

1. *Art therapy*

Menurut Ulman (1980), mendefinisikan *art therapy* sebagai fungsi terapeutik yang berasal dari bahan seni visual yang digunakan sebagai alat untuk membantu individu dalam memahami dan menyelesaikan konflik emosional, serta untuk menangani masalah yang muncul, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran individu akan diri sendiri (dalam Utami et al., 2023). Menurut Utami et al., (2023) menerangkan, penerapan teknik *art therapy* telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa bimbingan dan konseling di Untirta angkatan 2020. Dengan melibatkan mahasiswa dalam aktivitas kreatif seperti melukis, menggambar, dan menempel, *art therapy* memberikan wadah ekspresi yang aman untuk mengatasi konflik emosional, mencari solusi atas masalah yang muncul, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran diri mahasiswa.

2. Terapi *Mindfulness*

Menurut Herlinawati (2009), terapi *mindfulness* adalah latihan yang memungkinkan seseorang menyadari kondisi saat ini, pikiran, dan perasaan yang sedang dialami. Terapi ini juga membantu individu fokus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Manfaat yang dirasakan mahasiswa dari terapi *mindfulness* antara lain adalah kemampuan untuk mengetahui kondisi pikiran, perasaan, dan situasi saat itu, serta membantu dalam fokus dan menyelesaikan masalah yang dihadapi (dalam Yuliana et al., 2022).

3. Psikoterapi ILHAM (Ilmu, Hal, dan Amal)

Menurut Priyanti et al., (2021) menguraikan bagaimana gagasan Al-Ghazali tentang kesehatan mental berfungsi sebagai dasar untuk psikoterapi ILHAM. Menurut Al-Ghazali, penyakit mental dan penyakit hati sering dikaitkan dengan sifat-sifat negatif; Bahkan, perilaku buruk dapat dilihat sebagai tanda penyakit mental dan penyakit hati. Al-Ghazali menekankan perlunya restrukturisasi dan modifikasi dalam mengatasi kondisi tersebut, yang mencakup tiga aspek: aspek ilmu (domain kognitif), aspek hal (domain afektif), dan aspek amal (domain afektif). Mahasiswa bisa mendapatkan

manfaat dari psikoterapi ILHAM, termasuk rasa tenang dan tidak tertekan, serta kesadaran bahwa merasa buruk adalah normal.

4. Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam

Relaksasi otot progresif, menurut Nasution (2018) adalah teknik yang berfokus pada menumbuhkan keadaan tenang dengan meregangkan dan mengendurkan otot-otot yang berbeda. Ide utama terapi ini adalah untuk meregangkan otot-otot tertentu sebelum bersantai. Sebaliknya, Wijayanti (2018) menyatakan bahwa terapi musik suara alami adalah jenis musik yang menggabungkan bagian-bagian musik klasik dengan rekaman suara alam, termasuk angin, burung, hujan, hewan, sungai, dan gelombang laut. Menurut penelitian (dalam Cahyani & Tasalim, 2024), terapi musik suara alam dipercaya dapat membantu pendengar merasa menyatu dengan alam, yang secara tidak langsung membantu tubuh untuk rileks. Terdapat kelebihan untuk merangsang aktivitas gelombang otak alfa, delta, dan theta dengan perawatan relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alami. Menurut Cahyani & Tasalim (2024), hal ini dapat menumbuhkan rasa nyaman, tenang, dan puas, yang pada akhirnya membantu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa di semester terakhirnya.

5. *Expressive Writing*

Menurut Pennebaker (1997) mengemukakan menulis tentang pengalaman emosional, peristiwa traumatik, atau situasi sulit yang mungkin berdampak pada kesehatan mental seseorang dikenal sebagai *expressive writing*. Pennebaker menyatakan bahwa struktur memori mengenai peristiwa traumatis melalui *expressive writing* dianggap membantu orang dalam menciptakan skema yang lebih terintegrasi dan mudah beradaptasi tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya (dalam Nursolehah & Rahmiati, 2022). Nursolehah & Rahmiati (2022) dalam penelitiannya menjelaskan *expressive writing* bermanfaat untuk mengomunikasikan ide, emosi, dan pengalaman menantang yang sulit dijelaskan kepada orang lain. Setelah sesi, pasien menunjukkan peningkatan dalam hal perasaan, tindakan, ide, dan kesehatan fisik subjek. Hal tersebut seperti mengurangi stres, cemas, terlalu

banyak berpikir, ide-ide negatif, dan hilangnya beban mental setelah menulis. Para subjek juga mengalami peningkatan kualitas tidur dan penurunan sakit kepala yang disebabkan oleh stres dari perkuliahan mereka.

Berdasarkan beberapa cara menangani atau menurunkan stres yang telah dikemukakan di atas, peneliti memilih *expressive writing therapy* sebagai intervensi dalam menurunkan derajat stres. Alasan dipilihnya *expressive writing therapy* dalam penelitian ini karena *expressive writing* terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan individu baik secara psikologis maupun fisik, pikiran atau intelektual, dan tingkah laku interpersonal. Selain itu, intervensi ini lebih mudah dilakukan baik dengan bimbingan terapis ataupun dilakukan sendiri. Sejalan dengan pemaparan dari Rahmawati (2014) yang menyatakan bahwa *expressive writing* menguntungkan kesehatan atau kondisi fisik seseorang, sehingga dapat digunakan sebagai terapi untuk subjek yang mengalami stres, depresi, atau trauma. *Expressive writing* juga dianggap sebagai intervensi yang jauh lebih efektif. Menurut Laccetti (2007), *expressive writing* adalah jenis intervensi yang paling mudah dilakukan, diterima, disukai. *Expressive writing* dianggap mampu meredakan stres karena saat seseorang berhasil mengeluarkan emosi negatifnya (sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, mereka dapat mulai merubah sikap, menjadi lebih kreatif, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup mereka, dan meningkatkan kekebalan tubuh untuk menghindari psikosomatik (dalam Nurhasanah et al., 2019)

2.2 *Expressive Writing Therapy*

2.2.1 Definisi *expressive writing therapy*

Penelitian mengenai *expressive writing therapy* oleh Dr. James Pennebaker (1986) awalnya dilakukan pada mahasiswa. Pada penelitian tersebut, mahasiswa diminta untuk menulis tentang pengalaman paling traumatis atau mengganggu dalam hidup mereka selama 4 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menulis tentang pikiran dan perasaan terdalam mereka mengalami manfaat signifikan baik dalam kesehatan fisik maupun psikologis. *Expressive writing therapy* ini dapat digunakan sebagai alat terapeutik untuk korban

trauma dan di pengaturan psikiatri. Dengan mengeksplorasi perasaan dan pikiran melalui tulisan, individu dapat mengalami peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan (dalam Pennebaker & Evans, 2014).

Menurut Pennebaker (1997) *expressive writing therapy* (*expressive writing*) adalah cara atau usaha untuk menempatkan pemikiran, emosi, dan pengalaman yang mendalam tentang suatu insiden atau objek yang memunculkan emosi dalam diri seseorang ke dalam tulisan. Mengubah insiden menyakitkan menjadi bahasa akan mengubah cara orang memandang insiden itu. Pennebaker mendefinisikan *expressive writing* sebagai tindakan menceritakan atau secara naratif mengekspresikan perasaan seseorang dalam sebuah buku (dalam Pennebaker & Evans, 2014).

Pennebaker menambahkan bahwa praktik meletakkan emosi dan gagasan seseorang yang paling intens dalam kaitannya dengan insiden traumatis atau pengalaman emosional lainnya dikenal sebagai *expressive writing*. Salah satu kelebihan dari terapi *expressive writing* adalah membebaskan individu untuk mengekspresikan segala macam ekspresi diri dalam tulisan mereka tanpa khawatir tentang tata bahasa yang tepat atau terminologi standar (Pennebaker & Evans, 2014).

Menurut Bolton & Wright mendefinisikan *expressive writing* sebagai kegiatan menulis yang merupakan salah satu jenis komunikasi di mana seseorang mulai membentuk ide untuk membantu mereka menjadi lebih sadar akan peristiwa atau pengalaman masa lalu (dalam Bolton et al., 2004). Bolton memaparkan *expressive writing* memberikan manfaat untuk pemecahan masalah di berbagai bidang. Beberapa manfaat termasuk kemungkinan ingatan, emosi, dan pikiran yang ditekan atau ditekan muncul selama proses penulisan, yang membantu dalam mengatur pikiran, ide, dan inspirasi seseorang; Selain itu, sifat holistik dari proses ini menumbuhkan kesadaran mental melalui proses eksplorasi pengalaman. *Expressive writing* membantu orang mengatasi stres, khawatir, putus asa, kecanduan, takut sakit, kehilangan, dan transisi kehidupan. Hal ini juga membantu mereka mengembangkan kesadaran yang lebih dalam tentang diri sendiri. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan tersebut dapat dikatakan bahwa *expressive*

writing therapy adalah upaya untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara mendalam pada diri seseorang mengenai peristiwa atau hal yang menimbulkan emosi ke dalam bahasa yang dapat mengubah cara mereka berpikir.

2.2.2 Tahapan *expressive writing therapy*

Menurut Pennebaker (1997) *expressive writing* dapat diklasifikasikan ke dalam empat tahap (dalam Nurmawati & Agdah, 2022), yakni:

1. *Recognition (initial writing)*: Tahap awal ini disebut tahap pembuka. Pada tahap ini berisi kegiatan *building rapport* dan memulai proses menulis secara bebas. Tujuannya adalah untuk membuka imajinasi, fokus pikiran, merelaksasi diri, dan mengatasi ketakutan yang mungkin muncul. Selain itu, sebagai sarana untuk mengevaluasi kondisi perasaan dan pikiran subjek. Subjek diberi kesempatan untuk menulis secara bebas, tanpa perencanaan atau arahan khusus. Sesi ini juga bisa dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau mendengarkan musik instrumental. Durasi tahap ini adalah 6 menit.
2. *Examination (writing exercise)*: Tujuan dari tahap ini adalah untuk menggali respons subjek terhadap situasi tertentu. Menulis ekspresif dilakukan pada tahap ini. Waktu yang dialokasikan untuk sesi menulis bervariasi dari 10 hingga 20 menit. Mungkin ada tiga hingga lima sesi dalam suatu pertemuan berturut-turut. Ruang lingkup topik juga dapat diperluas untuk mencakup kejadian emosional yang lebih luas atau pengalaman tertentu yang dimiliki individu, seperti menerima diagnosis medis. Selain itu topik tidak hanya berkaitan tentang topik di masa lalu dan di masa kini saja tetapi juga di masa depan.
3. *Juxtaposition (feedback)*: Dalam prosesnya, tahap ini membantu individu dalam merefleksikan dan mendapatkan *insight* baru. Tulisan yang dibuat oleh subjek, ditinjau, dikembangkan, dan didiskusikan bersama. Pada tahap ini, eksplorasi utama adalah perasaan yang dialami subjek saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca kembali tulisannya. Pada tahapan ini, subjek memperoleh pengetahuan baru, yang kemudian diterapkan, dan

menyebabkan kesepakatan antara subjek dan terapis atau konselor tentang perubahan tingkah laku yang akan dilakukan pada waktu berikutnya.

4. *Application to the self*: Subjek didorong untuk menggunakan pengetahuan yang baru mereka peroleh di dunia nyata pada tahap ini. Dengan merefleksikan apa yang harus dipertahankan dan apa yang perlu diubah atau ditingkatkan, terapis atau konselor membantu subjek dalam mengintegrasikan apa yang telah subjek pelajari selama sesi penulisan. Memastikan apakah subjek mengalami perasaan tidak nyaman atau membutuhkan bantuan lebih lanjut juga dapat dilakukan oleh terapis atau konselor pada tahap terakhir ini.

2.2.3 Manfaat *expressive writing therapy*

Menurut Pennebaker dan Chung (2007) *expressive writing* memiliki beberapa manfaat (dalam Nurmawati & Agdah, 2022), antara lain:

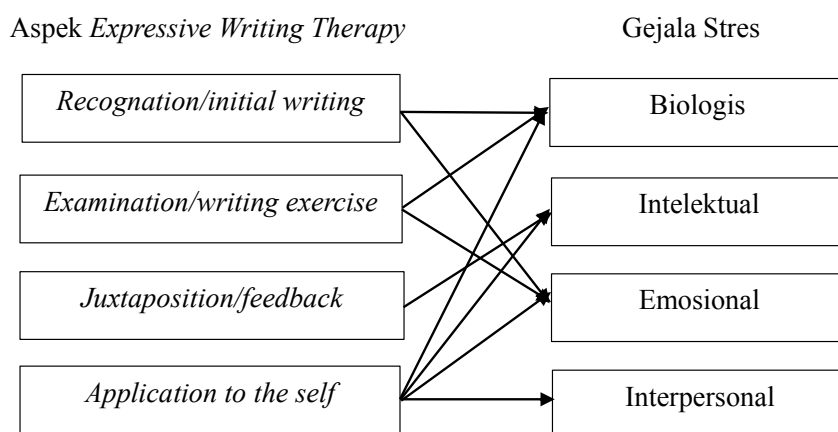
1. Membantu mengarahkan perasaan, pikiran, dan harapan subjek ke dalam media yang tahan lama dan aman.
2. Membantu subjek dalam menanggapi rangsangannya dengan tepat sehingga subjek tidak perlu membuang waktu dan energi untuk menekan emosi mereka,
3. Membantu subjek dalam mengurangi ketegangan yang dialaminya untuk mengurangi stres.
4. Meningkatkan pemahaman akan diri subjek serta mendorong subjek memperoleh pemahaman atau informasi baru
5. Mengintegrasikan dan mencontohkan hubungan antara perilaku yang muncul dengan hal lain yang ada di kehidupan subjek, terutama faktor emosi yang mengakibatkan subjek menjadi terbuka mengenai perasaannya

Sementara itu, Bolton et al. (2004) menyatakan bahwa menulis memiliki kekuatan tersendiri. Berbeda dengan berbicara, menulis memungkinkan eksplorasi area kognitif, emosional, dan spiritual yang mungkin tidak dapat diakses melalui kata-kata lisan. Bolton juga menyatakan bahwa *expressive writing therapy* membantu individu untuk memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Metode ini

dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan, termasuk depresi, distress, kecemasan, kecanduan, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan, dan perubahan dalam kehidupan mereka

Berdasarkan pemaparan tersebut, bahwa pada penelitian ini *expressive writing therapy* bermanfaat untuk membantu mengarahkan perasaan, pikiran dan harapan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan subjek. Kemudian subjek dapat mengelola emosinya menjadi lebih positif, sehingga subjek dapat memahami dirinya dan memiliki perilaku yang lebih baik, dalam hal ini adalah membantu mahasiswa untuk menurunkan gejala stres.

2.3 Efektivitas Intervensi *Expressive Writing Therapy* untuk Menurunkan Derajat Stres



Gambar 1 Dinamika Efektivitas Aspek *Expressive Writing Therapy* Terhadap Gejala Stres

Expressive writing adalah kegiatan menuliskan apa yang mereka pikirkan atau rasakan dengan menggunakan pena dan kertas. Menurut Pennebaker dan Evans (2014), menulis tentang pengalaman yang menyebabkan stres dapat mengubah perspektif seseorang tentang pengalaman tersebut. Tujuan *expressive writing* adalah untuk membantu individu belajar mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang dalam pada dalam diri individu mengenai suatu hal yang membuat mereka merasa emosional, sehingga mereka dapat melihat situasi tersebut dengan perspektif yang berbeda. Menurut Pennebaker dan Chung (2007), beberapa

manfaat dari *expressive writing*, diantaranya meningkatkan kreativitas, meningkatkan memori, meningkatkan motivasi, dan menciptakan berbagai hubungan antara perilaku dan kesehatan. Selain itu, *expressive writing* juga bertujuan untuk memperbaiki hubungan sosial dengan masyarakat, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, dan mengurangi kunjungan ke dokter atau terapis (dalam Pennebaker & Evans, 2014).

Sesuai dengan tahap-tahap *expressive writing* yang telah disebutkan Menurut Pennebaker (dalam Nurmawati & Agdah, 2022), *expressive writing* memberikan kemampuan untuk mengkomunikasikan ide, perasaan, dan pengalaman kompleks yang terkait dengan keadaan emosional. Subjek memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi terdalam mereka secara tertulis tanpa batasan. *Expressive writing* membantu melepaskan emosi, sehingga memiliki efek baik pada kesejahteraan fisik mereka. Pada cabang ilmu psikologi klinis, *expressive writing* dapat diterapkan sebagai salah satu cara untuk terapi kepada subjek-subjek dengan kasus stres, depresi maupun trauma.

Menuliskan emosi negatif, seperti kesedihan, kekecewaan, atau kehilangan, juga dapat membantu orang mengubah perilaku, membangkitkan ingatan, tampil lebih baik, menjadi lebih kreatif, merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, dan meningkatkan kekebalan tubuh mereka untuk mencegah penyakit psikosomatik (Rahmawati, 2014). Bolton et al. (2004) mengklaim bahwa *expressive writing* bermanfaat untuk memecahkan berbagai masalah. Salah satu manfaat ini adalah bahwa menulis dapat memungkinkan ingatan, pikiran dan perasaan yang telah ditekan atau dipendam muncul ke permukaan. Menulis juga bersifat holistik, yaitu meningkatkan kesadaran mental melalui proses eksplorasi pengalaman, dan membantu dalam organisasi pemikiran, ide, dan inspirasi yang dimiliki individu.

Pelepasan emosi terjadi pada tahap *initial writing* dan *writing exercise*. Kedua tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi perasaan yang sedang dialami dan reaksi subjek pada suatu situasi tertentu. Pada tahap *initial writing* subjek diperbolehkan untuk menulis apapun yang terlintas dalam pikiran tanpa batasan atau persiapan, termasuk kalimat dan kata-kata lain. Sementara itu, *writing exercise* merupakan proses menulis dengan tema dilakukan, cakupan topik tulisan juga dapat diperluas

menjadi peristiwa yang emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu. Pennebaker dan Chung menjelaskan pada kedua tahapan ini subjek dapat menyalurkan apa yang sedang pikirkan dan dirasakannya melalui menulis sebagai proses katarsis (dalam Nurmawati & Agdah, 2022).

Menurut Pennebaker dan Beall (1986), individu dapat memperoleh manfaat dari proses katarsis *expressive writing* melalui pengungkapan peristiwa emosional, yaitu untuk mengurangi gejala yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik. Melalui proses katarsis pada saat melakukan *expressive writing*, individu juga lebih dapat mengelola stres, depresi, kecemasan, adiksi, ketakutan akan penyakit, kehilangan, dan transisi kehidupan, sehingga memiliki kemampuan memproses emosi dengan lebih baik.

Menurut Hatta (2016) menjelaskan bahwa saat stres, amigdala memainkan peran penting dalam otak, yaitu bertanggung jawab untuk memproses emosi, terutama yang negatif seperti ketakutan, kesedihan, dan kekecewaan. Amigdala akan mengevaluasi rangsangan sensorik yang masuk, kemudian berperan dalam menentukan kepentingan emosionalnya dan memutuskan apakah akan mendekati atau menghindari stimulus yang diberikan. Ketika otak merasakan ancaman, amigdala mengesampingkan proses berpikir rasional, memicu respons cepat untuk *flight, fight, dan freeze* (lari, hadapi, diam).

Adapun Liberman mengemukakan bahwa, mengekspresikan emosi melalui tulisan berfungsi sebagai metode regulasi emosi yang tidak disengaja. Menulis mengurangi aktivitas amigdala sambil meningkatkan fungsi korteks prefrontal, sehingga memungkinkan mengatur atau mengorganisir emosi yang kacau. Melalui tulisan, individu mendapatkan wawasan tentang emosi mereka, mengidentifikasi penyebab yang mendasarinya, dan pada akhirnya menunjukkan peningkatan kesejahteraan emosional (dalam Nurhasanah et al., 2019).

Selanjutnya, menurut Pennebaker dan Chung (2007) mengemukakan bahwa menulis tentang pengalaman emosional, peristiwa traumatik, dan situasi stres, akan berdampak terhadap 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 (dalam Pennebaker & Evans, 2014). Oleh karena itu, setelah pelepasan emosi dan meningkatnya kesejahteraan emosional pada tahap *initial writing* dan *writing exercise*, subjek juga dapat memperoleh manfaat lain pada kedua tahapan ini yaitu mengatasi keluhan fisik dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Hal ini didukung oleh pernyataan McGuire yang menyimpulkan bahwa kegiatan *expressive writing* menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf otonom dan kardiovaskular, serta menunjukkan relaksasi yang dialami oleh subjek penelitian. Sistem saraf otonom terdiri dari saraf simpatik dan parasimpatik. Pada kondisi stres sistem saraf simpatik menjadi aktif atau bekerja, sedangkan selama relaksasi, sistem saraf parasimpatik mendominasi, sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah, denyut jantung, ketegangan otot, kadar glukosa darah, dan konsumsi energi. Aktivitas sistem saraf parasimpatik dapat menimbulkan perasaan tenang, santai, damai, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (dalam Pennebaker & Evans, 2014).

Saat mengalami stres tubuh dapat memproduksi kadar hormon kortisol yang lebih tinggi, sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah, kekebalan tubuh, dan pemrosesan protein menjadi glukosa. Kadar kortisol dapat mempengaruhi aktivitas *hippocampus* yang sangat penting untuk memori dan proses berpikir. Dibandingkan dengan individu yang memiliki kadar kortisol lebih rendah, individu dengan kadar kortisol lebih tinggi cenderung memiliki ukuran otak yang lebih kecil. Kadar kortisol yang tinggi juga dapat menyebabkan kesulitan mengingat informasi dan menyelesaikan persoalan (Pinel & Barnes, 2018).

Permasalahan kesulitan berkonsentrasi, mengingat, dan menyelesaikan persoalan berhubungan dengan gejala intelektual yang dirasakan oleh individu ketika mengalami stres. Setelah melakukan kegiatan menulis, tahapan *expressive writing* selanjutnya adalah tahap *feedback* untuk meningkatkan pemahaman tentang dirinya. Pada tahap ini individu akan didorong untuk memperoleh pemahaman atau *insight*. Thompson menjelaskan tahap *feedback* merupakan media refleksi yang mendukung subjek untuk memperoleh peningkatan kesadaran, yang mendorong perilaku dan nilai baru. Tahap ini juga membantu individu untuk memahami diri

mereka lebih baik. Tulisan yang telah dibuat oleh subjek kemudian direfleksikan, dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan terapis atau konselor. Menurut Pennebaker, pada tahap ini dapat membahas perasaan subjek saat menyelesaikan tugas menulis atau membaca kembali tulisannya. *Insight* dapat diperoleh pada tahap ini, yang kemudian digunakan untuk mencapai kesepakatan tentang perubahan tingkah laku yang akan dilakukan (dalam Nurmawati & Agdah, 2022).

Menurut Smyth (2001), manfaat dari proses menempatkan perasaan dan pikiran ke dalam kata-kata melalui tulisan pada kegiatan *expressive writing*, dapat mengubah cara seseorang mengatur dan berpikir tentang situasi traumatis yang telah dialami. Akan lebih mudah bagi seseorang untuk mengkonstruksikan narasi yang lebih selaras atau koheren mengenai pengalamannya, jika pikiran dan perasaannya telah terintegrasi. Setelah pengalamannya tertuang secara narasi, maka peristiwa yang dialami tersebut akan lebih efektif diringkas, dicerna, dan disesuaikan, sehingga menghasilkan lebih sedikit stres (dalam Pennebaker & Smyth, 2016).

Menurut Pennebaker dan Smyth (2016), mengungkapkan perasaan melalui tulisan dipandang sebagai cara untuk menggabungkan aspek-aspek kognitif dan emosional. Daripada hanya menjadi alat untuk melepaskan emosi, ekspresi emosional melalui tulisan memberikan peluang untuk meningkatkan pemahaman diri, introspeksi, dan pengaturan perspektif. Salah satu komponen yang dianggap memiliki efek terapeutik adalah pengungkapan emosi yang terjadi saat proses menulis. Penelitian oleh Baikie dan Wilhelm (2005) menunjukkan bahwa subjek menganggap terapi menulis ekspresif bermanfaat karena dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati (dalam Pennebaker & Smyth, 2016). Selain itu, Pennebaker dan Smyth (2016) juga mengemukakan ketika seseorang mulai menuliskan semua emosi dan pengalamannya dalam tulisan, mereka merasa seperti mereka memasukkan seluruh pengalamannya ke dalam satu *frame*. Setelah itu, mereka dapat melihat masalah yang sebenarnya mereka hadapi dengan lebih jelas dan memiliki kemampuan berfikir yang lebih baik.

Menurut Gorelick, tujuan *expressive writing therapy* diantaranya

meningkatkan kreativitas, ekspresi diri, dan harga diri seseorang; meningkatkan kapasitas mereka untuk interaksi interpersonal dan komunikasi; melepaskan emosi atau katarsis yang terpendam; mengurangi stres; dan memperkuat kapasitas mereka untuk menghadapi tantangan hidup dan meningkatkan kemampuan adaptasi (dalam Nurhasanah et al., 2019). Pennebaker (1997) juga menunjukkan *expressive writing* bahwa memungkinkan orang untuk mengungkapkan perasaan mereka secara emosional dengan menggunakan kata-kata yang lebih emosi saat berinteraksi dengan orang lain; penyampaian emosi yang lebih baik akan meningkatkan stabilitas hubungan (dalam Pennebaker & Evans, 2014).

Subjek didorong untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari setelah mengekspresikan emosi melalui tahap *initial writing* dan *writing exercise* mendapatkan insight pada tahap *feedback*. *Application to the self* adalah tahap terakhir dari *expressive writing*. Pada tahap ini, terapis atau konselor membantu subjek menggabungkan apa yang mereka pelajari selama sesi menulis dengan mempertimbangkan perubahan yang perlu dilakukan, apa yang harus dipertahankan, dan manfaat menulis bagi mereka. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mendorong perubahan perilaku yang memungkinkan subjek memahami diri sendiri dengan lebih baik, mendapatkan emosi yang lebih baik, menjadi lebih sehat secara fisik, dan mendapatkan kembali apa yang mereka miliki. Selain itu, konselor juga harus menentukan apakah subjek mengalami ketidaknyamanan atau membutuhkan bantuan tambahan untuk mengatasi masalah yang muncul sebagai hasil dari proses menulis, sehingga tahap ini dapat memberikan manfaat untuk mengatasi seluruh gejala stres yang dirasakan oleh individu (Pennebaker, dalam Nurmawati & Agdah 2022).

Pada penelitian Graf (2008) menyatakan bahwa teori inhibisi mengungkapkan rahasia menghasilkan manfaat fisik dan psikologis. Menurutnya, mengungkapkan emosi melalui tulisan dapat membantu seseorang mengatasi kesulitan hidup, mendapatkan pemahaman yang lebih baik, menyelesaikan masalah kognitif, menceritakan pengalaman emosional, memandang masa lalu dengan perspektif yang berbeda dan memberikan ruang kepada individu untuk mengatur dan mengolah pengalaman yang telah dialami dengan lebih masuk akal. Melalui

expressive writing individu mampu menghadapi, mengalami kembali pengalaman emosional dan mampu menerima serta memaknainya, sehingga terjadi pengaturan kognisi yang baru. Setelah kognisi baru muncul, maka sistem di otak pun akan kembali bekerja dengan cara normal, ketika merespon suatu kejadian individu tidak mengeluarkan penggerak tanda bahaya dan mampu merespon dengan cara yang tepat (dalam Pennebaker & Smyth, 2016).

Penelitian yang dilakukan Boals (dalam Susanti & Supriyanti, 2013) menyimpulkan bahwa terdapat relasi antara memahami hubungan antara memberikan makna pada pengalaman dan perubahan mental, penulis akan menjauh dari proses penulisan dengan perspektif baru yang akan memungkinkannya untuk mengatasi rintangan. Menurut Pennebaker, menulis tentang topik tertentu yang lebih terstruktur juga dapat membantu orang secara mental secara individu maupun kelompok. Fokus pada pengalaman baik atau negatif, mengakui nilai dari pengalaman tersebut, atau menguraikan situasi yang akan dihadapi dapat dijadikan orientasi topik saat menulis (Pennebaker & Evans, 2014).

Menurut Pennebaker dan Beall (2005) mengatakan menulis tentang pengalaman-pengalaman emosional keduanya lebih unggul daripada menulis dengan topik-topik yang sepele. Hal ini menunjukkan bahwa menulis dapat membantu individu mengatur ulang pengalaman menyakitkan, yang mengarah ke skema yang lebih terintegrasi dan mudah beradaptasi tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan mereka. Menulis juga dapat membantu subjek meminimalkan stres fisiologis pada tubuh yang dihasilkan oleh pembatasan pengeluaran emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Pennebaker dan Beall menemukan bahwa tulisan katarsis seseorang tentang peristiwa emosional dapat membantunya mengurangi gejala yang menyusahkan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya (dalam Pennebaker & Evans, 2014).

2.4 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *expressive writing therapy* efektif untuk menurunkan derajat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Bhakti Kencana.