

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK
MENURUNKAN DERAJAT STRES PADA MAHASISWA
FAKULTAS ILMU SOSIAL**

**SARAH FAULIA AZHARA
201FS02012**

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Mahasiswa berada pada usia transisi antara remaja dan dewasa yang membawa berbagai tanggung jawab serta tuntunan sebagai akademisi. Kesulitan dalam menghadapi tuntutan tersebut mengakibatkan munculnya stres. Situasi stres menyebabkan permasalahan psikologis di dalam diri seseorang, sehingga berpotensi mengalami permasalahan dari segi fisik, kognitif, emosi, atau perilaku. Dinamika permasalahan psikologis yang terjadi memiliki berbagai dampak negatif yang serius jika tidak segera ditangani, oleh karena itu dibutuhkan suatu intervensi untuk menangani stres pada mahasiswa. Salah satu bentuk intervensi yang cocok bagi mahasiswa dan mudah dilakukan yaitu melalui *expressive writing therapy* (EWT). EWT melibatkan proses menulis ulang pengalaman emosional, kejadian menekan yang memicu stres, atau situasi yang menekan, yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Metode ini bermanfaat dalam mengelola dan mengurangi stres, memberikan pemahaman atau wawasan, mengurangi keluhan fisik, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta meningkatkan prestasi akademik dan kinerja kerja. Sejalan dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas EWT untuk menurunkan derajat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Bhakti Kencana. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pre-post design*. Derajat stres diukur menggunakan kuesioner stres yang diadopsi dari Nurhasanah (2019) berdasarkan gejala stres dari Hardjana (1994). Teknik pengambilan sampel dengan cara *accidental sampling*, sehingga didapatkan subjek sejumlah 18 orang dengan kategori derajat stres sedang hingga tinggi. Metode analisis yang digunakan adalah analisis *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor *pretest* ($mean = 98,83$) dan *posttest* ($mean = 78,33$) dengan nilai $t = 4,216$ dan $p\text{-value} = <0,001$, maka secara keseluruhan terdapat penurunan derajat stres antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa EWT efektif dalam menurunkan derajat stres pada mahasiswa.

Kata kunci: derajat stres, *expressive writing therapy*, mahasiswa

**THE EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY TO
REDUCE THE DEGREE OF STRESS AMONG STUDENTS
FACULTY OF SOCIAL SCIENCES**

**SARAH FAULIA AZHARA
201FS02012**

*Department of Psychology, Faculty of Social Sciences
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

Students in a transitional age between adolescence and adulthood, which entails various responsibilities and academic demands. Difficulties in coping with these demands can lead to the emergence of stressed. Stressful situations can result in psychological problems for individuals, potentially affecting them physically, cognitively, emotionally, or behaviorally. The dynamics of these psychological problems can have serious negative impacts if not addressed promptly. Therefore, intervention is necessary to address stress in students. One of the simplest forms of intervention for students is expressive writing therapy (EWT). EWT involves the reevaluation of emotional experiences, stressful events that induce stress, or situations that may impact an individual's mental health. EWT is beneficial for enhancing stress management abilities, gaining insight or understanding, alleviating physical complaints, improving the immune system, and even enhancing academic achievement and job performance. This aligns with the purpose of the study, which aims to determine the effectiveness of EWT in reducing the degree of stress among students at the Faculty of Social Sciences, Bhakti Kencana University. The research employs a pre-experimental design method with a pre-post design group. The degree of stress was measured using a stress questionnaire adopted from Nurhasanah (2019), based on stress symptoms identified by Hardjana (1994).

The sampling technique involved accidental sampling until 18 subjects were obtained, falling into the moderate to high-stress categories. The analysis method used is paired sample t-test analysis. The results of the analysis showed a significant difference in pretest (mean= 98.83) and posttest (mean= 78.33) scores, with t-values of 4.216 and a p-value of <0.001. In general, there was a decrease in the degree of stress between before and after the intervention. Based on the results of the study, it was concluded that EWT is effective in reducing the degree of stress among students.

Keywords: *degree of stress, expressive writing therapy, students*