PENGARUH MENULIS EKSPRESIF TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA
EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING ON STUDENT STRESS LEVELS

Amalia Azzahra

Program Studi Psikologi (PSPsi)

Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Email: amalia.zhra03@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu faktor penyebab stress para mahasiswa adalah karena banyaknya tuntutan serta tekanan dari luar yang mengharuskannya mencapai target-target dalam menjalani perannya sebagai seorang mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis dan menyimpulkan pengaruh dari kegiatan menulis ekspresif terhadap tingkat stress para mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kajian literatur, yaitu dengan menganalisis serangkaian penelitian yang memuat berbagai macam informasi yang diperlukan. Hasil penelitian yang memuat berbagai sumber literatur ini menunjukkan bahwa kegiatan menulis ekspresif merupakan kegiatan yang dapat memberikan pengaruh baik karena terbukti dapat menurunkan tingkat stress yang dialami oleh para mahasiswa.

Kata Kunci: Stress, Menulis Ekspresif

ABSTRACT

One of the factors causing stress for students is due to the many demands and pressures from outside which require them to achieve targets in carrying out their role as a student. This research was conducted to analyze and conclude the effect of expressive writing on students' stress levels. This research was conducted using the literature review method, namely by analyzing a series of studies containing various kinds of information required. The results of this study, which contain various sources of literature, indicate that expressive writing is an activity that can have a good effect because it is proven to reduce stress levels experienced by students.

Keyword: Stress, Expressive Writing

I. PENDAHULUAN

Setelah lulus dari sekolah menengah atas, seseorang tidak lagi menjalani perannya sebagai seorang siswa, peran yang kemudian harus dijalankannya adalah peran sebagai seorang mahasiswa. Kehidupan yang dijalani sebagai seorang mahasiswa dibandingkan dengan kehidupan saat masih menduduki bangku di sekolah menengah tentu saja memiliki banyak perbedaan. Terdapat banyak hal baru yang mengharuskan seseorang menyiapkan sebuah lompatan yang besar untuk dapat beradaptasi dengan baik dalam hal tersebut.

Sebagai seorang mahasiswa, seseorang dituntut untuk mampu berpikiran kritis, bersikap dewasa, menjadi bertanggung jawab dan mandiri, menuai banyak prestasi, mengikuti banyak kegiatan yang diadakan, mendapat hasil belajar yang memuaskan, serta memiliki prospek kerja yang menjanjikan. Bahkan untuk mencapai tuntutan-tuntutan tersebut, seorang mahasiswa diharuskan bertahan dan terus unggul dalam menghadapi ancaman lain, seperti banyaknya saingan yang ada, perlunya kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan cepat dan dalam situasi apapun serta usaha untuk meminimalkan kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri. Tuntutan-tuntutan itulah yang kemudian

menjadi beban atau penyebab dari tekanan yang dialami para mahasiswa sehingga tidak dapat membantunya menghindari dari stress.

Stress merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan kerjanya, dimana dalam hal tersebut terdapat beberapa faktor yang memberikan ancaman serta tekanan-tekanan baik itu secara fisiologis maupun psikologis. Terdapat beberapa faktor yang berperan dalam memicu stress pada seseorang, mulai dari faktor internal yang meliputi kondisi fisik serta psikologis dari orang tersebut, juga faktor eksternal yang meliputi faktor organisasional dan juga kondisi lingkungan kerjanya (Febriana, 2016). Dalam (Pratiwi, dkk. 2016) disebutkan bahwa stress yang dialami oleh seseorang itu berada di bawah kontrol dirinya sendiri karena permasalahan tersebut muncul tergantung pada cara individu tersebut mempersepsikannya.

Makie (2006) menyatakan bahwa stress muncul akibat ketidakseimbangan antara adanya tuntutan-tuntutan dalam dunia kerja dengan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatasinya. Adapula stress akademik Seperti yang disebutkan oleh Lal (2014) dalam (Kusuma, dkk. 2020) bahwa stress akademik adalah stress yang muncul akibat banyaknya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi akademik, nilai

ujian serta kemajuan-kemajuan lain dalam pembelajaran. Faktor lain penyebab munculnya stress yang dialami oleh para mahasiswa salah satunya adalah ketika mendapat nilai IPK yang rendah. (Putri, dkk. 2020) menyatakan bahwa Nilai IPK yang rendah dapat menjadi sumber stress bagi para mahasiswa karena dapat berdampak pada banyak hal, seperti lamanya masa kuliah, sulit menerima beasiswa, bahkan akan memungkinkan sulitnya menerima pekerjaan dimasa mendatang.

Ada berbagai macam cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress yang dialami oleh para mahasiswa. Misalnya saja seperti pemberian psikoterapi, yaitu dengan menerapkan psikoterapi kognitif yang bertujuan untuk memulihkan fungsi kognitif seperti kemampuan berpikir secara rasional, konsentrasi, serta daya ingat (Saputri, 2019). Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress adalah dengan terapi menulis ekspresif (Sugiarto & Sunarko, 2018).

Menulis menurut Abbas (2020) merupakan suatu tindakan katarsis, yaitu suatu tindakan dimana kita dapat mengekspresikan serta meluapkan emosi yang kita rasakan secara bebas agar pikiran dan perasaan kita menjadi lebih nyaman. Menulis akan terasa begitu menyenangkan

ketika dilakukan dengan perasaan yang senang, yaitu dengan menghilangkan *mindset* bahwa kegiatan menulis itu merupakan kegiatan yang susah serta menyusahkan untuk dilakukan (Abbas, 2015). Ketika seseorang mampu menghilangkan *mindset* akan hal tersebut, maka kegiatan menulis pun tidak hanya akan dirasa menyenangkan, tetapi juga akan terasa mudah dan memudahkan (Abbas, 2015).

Selain itu, adapun juga dengan menulis ekspresif. Menulis ekspresif adalah kegiatan menulis dengan menceritakan atau menarasikan perasaan-perasaan yang dirasakan dalam diri ke dalam sebuah buku (Pannebeker, 1997). Dalam (Fitria, dkk. 2017) menurut (Money, Espie, & Brommfield, 2009) dikatakan bahwa menulis ekspresif adalah sebuah kegiatan atau suatu proses yang memerlukan integrasi dari pikiran, afeksi, dan motorik seseorang. Ketika seseorang menulis secara ekspresif mengenai perasaannya terhadap suatu kejadian, maka hal yang akan dirasakannya kembali adalah perasaan yang dirasakannya saat itu, penilaiannya terhadap kejadian itu, serta pikiran yang mengarahkannya pada persepsi baru.

Terdapat beberapa penelitian yang berhasil menyimpulkan bahwa menulis ekspresif dapat memberikan pengaruh

terhadap tingkat stress yang dialami oleh para mahasiswa. Maka dari itu, tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis serta menyimpulkan hal terkait pengaruh dari kegiatan menulis ekspresif terhadap tingkat stress yang dialami oleh para mahasiswa. Sehingga penelitian ini tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai pengaruh dari menulis ekspresif kepada penulis dan juga pembaca, tetapi juga dapat dijadikan sebagai sumber informasi.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kajian literatur, yaitu dilakukan dengan menganalisis serta melibatkan serangkaian penelitian yang memuat berbagai macam informasi yang diperlukan, serta informasi yang tidak hanya berasal dari kepustakaan seperti buku, tetapi juga dapat berasal dari ensiklopedi, dokumen-dokumen dan berbagai sumber lainnya yang bertujuan untuk menemukan berbagai macam teori serta gagasan yang dapat dirumuskan sesuai dengan tujuan dari dilakukannya analisis ini (Andriyani, 2019). Kajian literatur dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapat informasi serta kesimpulan mengenai pengaruh dari

kegiatan menulis ekspresif terhadap tingkat stress yang dialami oleh para mahasiswa.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap orang itu merupakan seorang penulis karena langkah pertama yang dilakukan oleh setiap orang adalah menulis, lebih tepatnya adalah menulis di otak yang merupakan proses dimana seseorang menginput berbagai macam informasi yang diterima melalui setiap pancaindranya ke dalam otak, termasuk juga sesuatu yang dipikirkan serta dirasakannya (Abbas, 2020). Maka dari itu, dapat dipastikan bahwa setiap orang memiliki pengetahuan dan pengalaman yang tersimpan dalam otaknya, langkah selanjutnya tergantung pada pilihan yang ditentukan oleh setia pemilik otak tersebut, antara memilih untuk mengeluarkan rangkaian pengetahuan yang tertulis dalam otaknya ataupun akan membiarkan hal tersebut tetap tersimpan di dalamnya (Warmansyah, 2015). Ketika seseorang memilih untuk menuangkan tulisan-tulisan tersebut, yaitu dengan menuangkan apa yang tertulis di otak ke atas secarik kertas ataupun buku, maka hal tersebut tentu akan memberikan banyak manfaat untuk dirinya. Kegiatan menulis tidak hanya akan membuat perasaan dan

pikiran menjadi lega, tetapi juga dapat membuat menjadikan jiwa seseorang lebih sehat karena dengan melakukan kegiatan menulis, beban-beban yang seringkali tersimpan di dalam otak menjadi berkurang sehingga akan menjadikan pikiran lebih fresh dan perasaan menjadi lebih nyaman (Abbas, 2015).

Adapula salah satu kegiatan menulis yang memiliki manfaat yang tak kalah banyak dibanding dengan kegiatan menulis pada umumnya, yaitu menulis ekspresif yang dalam (Rahmawati, 2014) dikatakan bahwa menulis ekspresif memiliki beberapa manfaat menurut (Pennebaker & Chung, 2007) diantaranya seperti, dapat memperbaiki sikap dan perilaku seseorang, memperbaiki hubungan sosial, serta meningkatkan kreatifitas, daya ingat, dan motivasi. Selain itu, dengan dilakukannya terapi menulis ekspresif secara mandiri dapat membantu mengurangi penggunaan obat yang mengandung bahan kimia dan dapat mengurangi intensitas menemui dokter atau tempat terapi lainnya.

Kegiatan menulis ekspresif juga bermanfaat dalam memberikan pengaruh terhadap tingkat stress pada seseorang, termasuk tingkat stress yang dialami oleh para mahasiswa. Berdasarkan penelitian dari (Nurhasanah, 2019) yang dilakukan untuk

mengetahui perbedaan tingkat stress antara kelompok mahasiswa yang diberikan pelatihan kegiatan menulis ekspresif dengan kelompok mahasiswa yang tidak diberikan pelatihan kegiatan menulis ekspresif, yang kemudian didapatkanlah hasil yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata tingkat stress yang diperoleh oleh masing-masing kelas, dimana kelompok kelas yang diberikan pelatihan ekspresif memperoleh skor rata-rata tingkat stress lebih rendah dibanding dengan kelompok kelas yang tidak diberikan pelatihan menulis ekspresif. Artinya, kegiatan menulis ekspresif terbukti dapat mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa dan cenderung dapat menurunkan tingkat stress tersebut.

Begitu juga dengan penelitian dari (Hatmanti & Rusdianingseh, 2019) yang dilakukan untuk menganalisis pengaruh dari *expressive writing treatment* atau bisa disebut juga dengan kegiatan menulis ekspresif terhadap stress yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan membagi populasi sampel menjadi dua kelompok kelas, yaitu kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor stress yang didapat oleh kelompok kelas yang

diberikan perlakuan cenderung lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata skor stress yang didapat oleh kelompok kelas yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari perlakuan yang diberikan yaitu pelatihan menulis ekspresif sehingga dapat menurunkan tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa pada kelompok kelas tersebut.

IV. KESIMPULAN

Banyaknya tuntutan-tuntutan serta tekanan dari luar yang diterima oleh seseorang untuk mengharuskannya mencapai target-target dalam menjalani perannya sebagai seorang mahasiswa, menyebabkan dirinya tak bisa luput dan menghindar dari perasaan tertekan hingga keadaan stress yang kemudian akan dialaminya. Selain itu juga terdapat faktor-faktor lainnya yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress. Akan tetapi, ada begitu banyak pula cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stress yang dialami oleh para mahasiswa tersebut, salah satunya adalah dengan melakukan kegiatan menulis, khususnya disebut dengan menulis ekspresif. Selain karena pelaksanaannya yang dapat dilakukan dengan mudah, dengan dilakukannya kegiatan menulis ekspresif juga akan menurunkan

tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga menulis ekspresif merupakan salah satu cara yang direkomendasikan untuk mengurangi tingkat stress yang dialami oleh para mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, E. W. (2015). Menulis Mengasyikkan.
- Abbas, E. W. (2015). Menulis Menghancurkan Belenggu.
- Abbas, E. W. (2015). Menulis Menjinakkan Kegagalan.
- Abbas, E. W. (2020). Ersis Writing Theory: Cara Mudah Menulis.
- Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). Menulis di Kala Badai Covid-19.
- Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178-198.
- Febriana, S. K. T. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja. *Jurnal Ecopsy*, 1(1).
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., ... & A'la, N. (2017). MENULIS EKSPRESIF UNTUK ANAK JALANAN: æSUATU METODE TERAPI MENULIS DALAM DIARY MELALUI MODUL

- EKSPERIMENâ€¢. *Psikoislamedia*: Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Hatmanti, N. M., & Rusdianingseh, R. (2019). EXPRESSIVE WRITING TREATMENT TERHADAP STRES MAHASISWA DI PRODI S1 KEPERAWATAN: Expressive Writing Intervention for Academic Stress of Nursing Students. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(2), 126-130.
- Kusuma, A. D., Rachmah, D. N., & Dewi, R. S. (2020). PERBEDAAN STRES AKADEMIK PADA SISWA YANG BERSEKOLAH FULL DAY DAN YANG TIDAK FULL DAY DI MAN TANAH BUMBU DAN MAN 3 BANJARMASIN. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 1(1), 55-62.
- Makie, V. V. (2006). *Stress and coping strategies amongst registered nurses working in a South African tertiary hospital* (Doctoral dissertation, University of the Western Cape).
- Nurhasanah, N. (2019). Pengaruh Pelatihan Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional expression as a therapeutic process. *Psychological science*, 8, (3), 164.
- Pratiwi, J. S., Anward, H. H., & Febriana, S. K. T. (2016). Hubungan antara Persepsi terhadap Kebisingan dengan Stres Karyawan. *Jurnal Ecopsy*, 1(1).
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP ACADEMIC HELP SEEKING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNLAM DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF RENDAH. *Kognisia prodi Psikologi FK ULM*, 1(2), 28-37.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276-293.
- Saputri, R. O. (2019). PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF TERHADAP PENURUNAN STRES PADA REMAJA. *DIII Keperawatan*.

Sugiarto, A., & Sunarko, S. (2018).

PENGARUH EXPRESSIVE
WRITING THERAPY TERHADAP
PENURUNAN DEPRESI, CEMAS,
DAN STRES PADA REMAJA DI
PANTI REHABILITASI SOSIAL
PSMP ANTASENA

MAGELANG. *Jurnal Ilmu
Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61.

WARMANSYAH ABBAS, E. R. S. I. S.

(2015). Menulis Membangun
Mindset.