

---

## Expressive Writing Dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Andi Siti Azizah Dalauleng<sup>1</sup>, Widyastuti<sup>2</sup>, Ahmad Ridfah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: azizahdalauleng13@gmail.com<sup>1</sup>, widyastuti@unm.ac.id<sup>2</sup>, ahmad.ridfah@unm.ac.id<sup>3</sup>

---

### Article History:

Received: 29 Mei 2024

Revised: 06 Juni 2024

Accepted: 08 Juni 2024

**Keywords:** Academic Stress, Expressive Writing, Students

***Abstract:** Students who are working on their thesis often experience stress due to demands to immediately complete their studies. This makes students feel easily anxious and afraid. One way students deal with stress is by writing about how they feel. This can be referred to as expressive writing. This study aims to determine the effectiveness of expressive writing on reducing academic stress levels for students of the Faculty of Psychology UNM. There were 13 participants in this study who were divided into the experimental group and the control group. This research uses quantitative methods with an experimental approach in the form of Pretest-posttest Control Group Design. This study showed that there was a decrease in the mean academic stress score of the experimental group, from 63,3 to 47,3 and an increase in the mean academic stress score of the control group, from 55,3 to 57,8. The results of hypothesis testing also show that expressive writing is effective in reducing students' academic stress levels ( $t = 0.500$ ,  $p = 0.004 < 0.05$ ). Expressive writing which is done by writing topics related to emotional problems and trauma is proven to be able to reduce student academic stress. The result of this research can be a consideration for education provides to apply expressive writing for students who are working on their theses.*

---

### PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah salah satu kelompok dalam masyarakat yang sedang melalui masa kritis dan perubahan sebelum menempuh kehidupan nyata di masyarakat. Pada masa tersebut, mereka akan dihadapkan oleh tiga tekanan, yaitu hubungan dengan lingkungan sekitar, belajar untuk menuntut ilmu dan bekerja untuk memenuhi kebutuhan (Hou & Liu, 2016). Sebagai mahasiswa, tugas selama perkuliahan merupakan hal yang wajib, khususnya menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Devonport dan Lane (2006) melaporkan bahwa menyelesaikan tugas akhir adalah salah satu pengalaman akademik yang mampu memicu stres akademik pada mahasiswa.

Patil, Patkar, dan Patkar (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dua kali lipat lebih besar daripada tahun sebelumnya. Sedangkan Cestari, Barbosa, Florencio, Paula, dan Moreira (2017) melaporkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akhir kerap

---

---

mengalami peningkatan. Fajrian (2021) melaporkan bahwa terdapat seorang mahasiswa di Palembang lompat bunuh diri yang diduga karena stres kuliah. Keluarga mahasiswa tersebut menduga bahwa stres tersebut diakibatkan oleh kuliahnya yang tidak kunjung selesai mengingat sudah masuk pada semester sepuluh.

Dampak buruk dari stres akademik jika tidak segera diatasi adalah akan menimbulkan perilaku maladaptif. Individu akan menunjukkan beberapa masalah yang dapat memberikan efek negatif bagi perkembangan individu itu sendiri. Masalah tersebut ialah perilaku maladaptif, kemunduran prestasi, serta beberapa masalah psikososial (Desmita, 2009).

Nurmalasari, Yustiana, dan Ilfiandra (2016) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan reaksi individu terhadap tugas akademik yang dipersepsi sebagai beban yang melwati batas kemampuan individu yang ditandai dengan gejala fisik, pikiran, emosi, dan perilaku. Menurut Pertiwi (2020), stres akademik merupakan jenis stres yang dialami oleh individu terhadap suatu aktivitas atau situasi kampus. Sedangkan menurut Desmita (2009), stres akademik merupakan kondisi stres yang dialami individu yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang menekan dan menimbulkan ketegangan fisik, psikologis, serta perubahan tingkah laku dan berpengaruh pada prestasi akademik individu.

Stres akademik memiliki beberapa indikator yang dapat ditemukan pada individu. Zuama (2014) mengemukakan beberapa indikator stres akademik. Indikator tersebut yaitu mudah lelah, sangat sensitif, mudah berkeringat, mudah merasa gelisah, takut, dan khawatir, serta adanya perubahan perilaku dan emosi terhadap konflik atau tekanan yang ada.

Stres akademik dapat terjadi karena terdapat perubahan dalam ruang lingkup pendidikan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan stres akademik pada individu. MacGeorge, Samster, dan Gilihan (2005) menjelaskan bahwa factor-faktor yang menyebabkan stres akademik merupakan bagian dari proses perkembangan individu, termasuk dalam penyesuaian dengan struktur sosial, penerimaan peran dan tanggung jawab baru, beban akademik, serta konsep pendidikan yang berbeda dari sebelumnya.

Tinggi dan rendahnya tingkat stres yang dialami oleh individu bergantung pada penilaian kognitif mereka. Individu yang menilai tuntutan akademik sebagai kondisi yang tidak membahayakan, akan menunjukkan tingkat stres yang rendah. Hal tersebut menggambarkan bahwa stres akademik tidak sepenuhnya berarti negatif, melainkan dapat menjadi hal yang positif bagi individu. Stres akademik mampu jadi tantangan untuk mereka mengatasi stres tersebut (Desmita, 2009).

Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang memengaruhi stres akademik ialah waktu dan materi, standar hidup, pendidikan, dukungan sosial, dan stressor dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan faktor internal yang memengaruhi stres akademik adalah terkait kepribadian individu itu sendiri yang meliputi perasaan, kontrol psikologis, hardiness, optimisme, harga diri dan strategi koping (Taylor, 2003). Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan stres akademik menjadi baik atau buruk, seperti stres akademik akan menjadi baik apabila individu memiliki optimisme dan kontrol psikologis yang baik terhadap tuntutan akademik. Desmita (2009) menjelaskan bahwa stres akademik yang bermakna positif dapat meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar. Sebaliknya, apabila individu melihat tuntutan akademik sebagai hal yang menekan dan tidak mendapat dukungan sosial yang baik, maka individu tersebut akan menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi.

Hasil survei dan wawancara singkat yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, menggambarkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami stres selama proses perkuliahan berlangsung, dan stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh ketidakmampuan

dalam mengatur waktu, adanya beberapa tugas perkuliahan yang memiliki *deadline* yang berdekatan, kurangnya pemahaman mahasiswa terhadap materi yang diberikan ketika melakukan perkuliahan secara daring, pengerjaan skripsi, serta masalah dalam organisasi. Terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi stres tersebut, seperti mencari hiburan, *refreshing*, *healing*, tidur, bermain *game*, sharing dengan teman, mendengarkan musik atau murottal, serta menulis tentang hal yang mereka rasakan.

Salah satu cara mahasiswa dalam mengatasi stres adalah dengan menulis tentang hal yang mereka rasakan. Hal tersebut dapat disebut sebagai *expressive writing*. Taylor (2003) menjelaskan bahwa strategi koping dapat menjadi faktor internal yang memengaruhi stres akademik. *Expressive writing* dapat menjadi salah satu strategi koping pada stres akademik, karena beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa *expressive writing* dapat dijadikan sebagai intervensi dalam penanganan stres akademik.

Susanti dan Supriyantini (2013) menjelaskan bahwa *expressive writing* ialah aktivitas menulis yang digunakan sebagai sarana dalam merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam individu terhadap peristiwa yang menimbulkan trauma. Menurut Qanitatin (2011), *expressive writing* merupakan sebuah terapi menulis ekspresif yang bertujuan untuk menuangkan pengalaman emosional dan meredakan stres pada individu, serta dapat menstabilkan emosi, membenahi perilaku, kesehatan fisik dan menjernihkan pikiran. Sedangkan menurut Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, dan Rahayu (2019), *expressive writing* ialah suatu aktivitas menulis untuk mendukung individu dalam menuangkan pikiran, perasaan, dan pengalaman.

Nursolehah dan Rahmiati (2022) melakukan penelitian terkait pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan stres akademik. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling FKIP UHAMKA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing* pada penurunan stres akademik mahasiswa.

Hatmanti dan Rudianingseh (2019) melakukan penelitian terkait pelaksanaan *expressive writing* pada stres mahasiswa. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa Keperawatan FKK Unusa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *expressive writing* dapat memengaruhi skor tingkat stres, yang dimana pemberian *treatment* tersebut dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuhanita dan Kurniati (2022) juga bertujuan untuk melihat dampak *expressive writing* pada penurunan stres akademik siswa. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMK Muhammadiyah Kota Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan siswa untuk menurunkan stres akademik dengan *expressive writing* berdampak signifikan. Setelah melakukan pendampingan, tingkat stres akademik siswa menurun dari 44% menjadi 15%.

Apriliana (2021) melakukan penelitian pengaruh *expressive writing* pada tingkat stres akademik pada siswa SMP Nuri Samarinda. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan taraf stres akademik yang relevan pada siswa SMP yang melakukan *expressive writing* dengan yang tidak melakukan *expressive writing*. Penelitian tersebut memiliki beberapa keterbatasan, yaitu terdapat beberapa aitem pada skala yang tidak relevan dengan hasil yang ditemukan di lapangan dan tidak melakukan *follow up* terhadap hasil penelitian.

Terdapat banyak fenomena terkait stres akademik yang terjadi di Indonesia dan *expressive writing* dapat menjadi salah satu intervensi atau penanganan dalam menurunkan tingkat stres akademik tersebut. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa *expressive writing* berpengaruh pada penurunan tingkat stres akademik mahasiswa. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Efektivitas *Expressive Writing* terhadap Penurunan Tingkat

---

Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*. *Pretest-posttest Control Group Design* digunakan dengan melakukan *random assignment* pada partisipan untuk dibagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Azwar (2017) menjelaskan bahwa *Pretest-Posttest Control Group Design* digunakan untuk melihat adanya efek perlakuan terhadap variabel dependen yang diuji, yaitu dengan membandingkan perubahan dari skor variabel dependen sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Pengambilan sampel pada penelitian ini melibatkan penjarangan partisipan. Kriteria partisipan dalam penelitian adalah mahasiswa aktif semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi, sedang menyusun skripsi, tidak pernah mengikuti rangkaian penelitian atau eksperimen sebelumnya, dan bersedia mengikuti tahapan penelitian. Adapun jumlah partisipan yang terlibat pada penelitian ini ialah sebanyak 13 subjek yang dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan skala stress akademik sebagai alat ukur yang bertujuan untuk melihat tingkat stres akademik partisipan. Jamaluddin (2021) mengembangkan skala stres akademik ini berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sun, Dunne, dan Hou (2011), yang meliputi tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran pada nilai yang diperoleh, ekspektasi diri, dan keputusan. Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan nilai omega total sebesar 0,96. Nilai koefisien tersebut menyatakan bahwa skala tersebut dapat dikatakan reliabel.

Penelitian ini dilaksanakan selama empat hari berturut-turut selama dua puluh menit dengan tema yang berbeda di tiap harinya. Pennebaker dan Evans (2014) menjelaskan bahwa menulis dalam waktu empat hari berturut-turut dinilai lebih efisien dan dua puluh menit merupakan aturan waktu minimum dalam kegiatan *expressive writing*. Pennebaker dan Evans (2014) membagi kegiatan *expressive writing* menjadi empat hari dengan topik tertentu, yaitu *What Keeps We Awake at Night*, *Write to Learn Where We Need To Go*, *Issues Relevant To The Here and Now*, dan *Only about Traumas That are Present in Our Mind*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis deskriptif. Azwar (2017) menjelaskan bahwa analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan penjelasan terkait dengan data variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran hasil penelitian dalam bentuk kategorisasi tingkatan pada variabel. Adapun hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *Mann-Whitney Test* dan *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa Fakultas Psikologi UNM yang sedang aktif dalam proses penyelesaian skripsi, menunjukkan tingkat stress akademik yang berada dalam kategori sedang hingga tinggi, serta tidak memiliki pengalaman dalam penelitian eksperimen sebelumnya. Partisipan yang mengikuti rangkaian penelitian berjumlah tiga belas orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu tujuh orang kelompok eksperimen dan enam orang

kelompok kontrol.

Partisipan yang terlibat pada penelitian ini berada di usia 21 hingga 23 tahun. Pratiwi dan Widarti (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres mayoritas berusia 20-24 tahun karena telah memasuki tahap remaja akhir menuju dewasa awal. Aulia dan Panjaitan (2019) juga menjelaskan bahwa pada rentang usia 21-23 tahun, mahasiswa berada di kategori dewasa awal yang cenderung akan mengalami stres akibat tuntutan akademik.

Data *pretest* dan *posttest* yang dihasilkan kelompok eksperimen dapat diketahui pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** *Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen*

No.	Inisial	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Gain Score
1.	FN	59	Tinggi	44	Sedang	-15
2.	DP	68	Tinggi	52	Sedang	-16
3.	AN	61	Tinggi	56	Sedang	-5
4.	AAA	65	Tinggi	41	Sedang	-24
5.	AR	56	Sedang	52	Sedang	-4
6.	DAN	73	Tinggi	35	Rendah	-38
7.	VA	61	Tinggi	51	Sedang	-10
	$\Sigma X$	<b>443</b>		<b>331</b>		-
	<i>Mean</i>	<b>63,3</b>		<b>47,3</b>		<b>112</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa semua partisipan mengalami penurunan nilai stres akademik. *Mean* skor *pretest* kelompok eksperimen ialah 63,3 dan rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen ialah 47,3.

Data *pretest* dan *posttest* yang dihasilkan kelompok kontrol adalah sebagai berikut.

**Tabel 2.** *Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol*

No.	Inisial	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Gain Score
1.	AASA	47	Sedang	43	Sedang	-4
2.	ARS	57	Sedang	65	Tinggi	8
3.	A	50	Sedang	54	Sedang	4
4.	DW	74	Tinggi	74	Tinggi	0
5.	SMZF	41	Sedang	43	Sedang	2
6.	LV	63	Tinggi	68	Tinggi	5
	$\Sigma X$	<b>332</b>		<b>347</b>		<b>15</b>
	<i>Mean</i>	<b>55,3</b>		<b>57,8</b>		

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat satu partisipan mengalami penurunan nilai stres akademik. *Mean* nilai *pretest* partisipan kelompok kontrol ialah 55,3 dan *mean* nilai *posttest* partisipan kelompok kontrol ialah 57,8. Berikut adalah perbandingan perubahan *mean* nilai *pretest* dan *posttest* partisipan penelitian.

**Tabel 3.** *Mean Skor Pretest dan Posttest Partisipan Penelitian*

Kelompok	Mean Skor		SD	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Eksperimen	63,3	47,3	5,8	7,5
Kontrol	55,3	57,8	11,9	13,2

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat penurunan *mean* nilai *pretest* ke

*posttest* pada kelompok eksperimen dari 63,3 menjadi 47,3, sedangkan terdapat kenaikan *mean* skor *pretest* ke *posttest* pada kelompok kontrol dari 55,3 menjadi 57,8.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan menggunakan Mann-Whitney Test yang dibantu dengan aplikasi *JASP 0.16.2.0*. Uji tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan dalam nilai stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah *expressive writing* efektif dalam penurunan tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. Berikut adalah hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini.

**Tabel 4.** Hasil Uji Hipotesis (Mann-Whitney Test)

	Kelompok	M	SD	<i>t</i>	<i>p</i>	Effect Size	Keterangan
Gain Score	Kontrol	2,5	4,18	0,500	0,004	-0,976	Sangat Signifikan
	Eksperimen	-16	11,9				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai *mean* kelompok eksperimen ( $M = -16$ ,  $SD = 3,46$ ) lebih kecil dari nilai *mean* kelompok kontrol ( $M = 2,5$ ,  $SD = 11,9$ ). Tabel 9 juga menunjukkan nilai *effect size* sebesar -0,976. Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki nilai *effect size* yang besar karena memiliki nilai yang mendekati -1. McLeod (2019) menjelaskan bahwa nilai *effect size* sebesar -0,5 hingga -1 termasuk ke dalam kategori besar. Sedangkan nilai negatif pada *effect size* tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor stres akademik. Relwest (2021) menjelaskan bahwa nilai *effect size* yang negatif menunjukkan bahwa nilai *posttest* lebih rendah daripada nilai *pretest*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* efektif dalam penurunan tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UNM ( $t = 0,500$ ,  $p = 0,004 < 0,05$ ).

Untuk melihat perubahan yang terjadi pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, maka dilakukan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan bantuan aplikasi *JASP 0.16.2.0*. Berikut hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

**Tabel 5.** Hasil Uji Hipotesis (Wilcoxon Signed-Rank Test)

Kelompok	<i>t</i>	<i>p</i>	Effect Size	Keterangan
Eksperimen	28,000	0,016	1,000	Signifikan
Kontrol	-1,348	0,223	-0,667	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai *p* pada kelompok eksperimen sebesar  $0,016 < 0,05$  dengan *effect size* sebesar 1,000 yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor setelah diberikan perlakuan. Hal tersebut juga menyatakan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai *effect size* yang besar karena memiliki nilai sama dengan 1. Sullivan dan Feinn (2012) menjelaskan bahwa *effect size* sebesar 1 termasuk ke dalam kategori tinggi atau besar. Sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai *p* sebesar  $0,223 > 0,05$ . Hal tersebut menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang relevan pada kelompok kontrol setelah mengisi *pretest* dan *posttest* tanpa diberikan perlakuan. Kelompok kontrol memiliki nilai *effect size* yang besar karena memiliki nilai sebesar -0,667. McLeod (2019) menjelaskan bahwa nilai *effect size* sebesar -0,5 hingga -1 termasuk ke dalam kategori besar.

Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang relevan pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok yang diberi perlakuan mengalami penurunan tingkat stres akademik. Hal ini menyatakan bahwa *expressive writing* efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik

mahasiswa. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang sedang dihadapkan oleh beberapa tekanan yang salah satunya adalah belajar untuk menuntut ilmu. Retnoningtyas, dkk (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki beberapa jenis tugas, seperti presentasi atau karya penelitian yang diatur dalam format grup atau individu. Dalam proses penyelesaian tugas akademik, mahasiswa sering merasa stres akibat beberapa tuntutan. Desmita (2009) menjelaskan bahwa terdapat beberapa tuntutan akademik yang menjadi penyebab stres akademik, salah satunya adalah tuntutan tugas yang meliputi tugas akademik, tuntutan kurikulum, serta kesiapan dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan penjelasan di atas, skripsi termasuk ke dalam jenis tugas karya penelitian yang dikerjakan secara individual dan merupakan tuntutan tugas yang berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan belajar mahasiswa. Sehingga partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNM yang sedang mengerjakan skripsi dan memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Partisipan pada penelitian ini berusia 21 hingga 23 tahun. Aulia dan Panjaitan (2019) menjelaskan bahwa pada rentang usia 21-23 tahun, mahasiswa berada di kategori dewasa awal yang cenderung akan mengalami stres akibat tuntutan akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* terhadap penurunan tingkat stress akademik mahasiswa Fakultas Psikologi. Mason (2017) menjelaskan bahwa salah satu strategi koping dalam menghadapi stres akademik ialah dengan pemaknaan inividu pada suatu tema melalui dokumen yang diciptakan, yaitu esai yang ditulis berdasarkan pengalaman dan sesuatu yang mewakili proses koping individu tersebut.

Intervensi yang digunakan pada penelitian ini adalah *expressive writing*. Pennebaker dan Smyth (2016) menjelaskan bahwa *expressive writing* merupakan metode menulis singkat tentang pengalaman yang mengganggu pikiran. Pennebaker dan Smyth (2016) juga mengemukakan bahwa terdapat beberapa manfaat *expressive writing*, yaitu manfaat biologis, manfaat psikologis, dan perubahan perilaku.

Kelompok eksperimen dalam penelitian ini terdiri dari enam partisipan dengan tingkat stres akademik yang tinggi dan satu partisipan dengan tingkat stres akademik sedang. Setelah melakukan *expressive writing* selama empat hari berturut-turut, skor tingkat stres akademik semua partisipan mengalami penurunan. Penurunan skor tersebut dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diberikan pada saat sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam penurunan skor stres akademik mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Argudo (2021) yang menemukan bahwa dengan menggunakan strategi alternatif, seperti *expressive writing* yang bertujuan untuk mengurangi penyebab stres tertentu, dapat menyebabkan penurunan stres akademik yang signifikan. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursholehah dan Rahmiati (2022), Hatmanti dan Rudianingseh (2019), Yuhanita dan Kurniati (2022), serta Apriliana (2021). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa *expressive writing* dapat menyusutkan tingkat stres akademik pada siswa ataupun mahasiswa.

Hasil analisis menggunakan uji *Mann-Whitney Test* kemudian memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan nilai stres akademik pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil analisis yang diuji menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang relevan berupa penurunan nilai setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol, tidak terdapat perbedaan yang relevan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diarahkan untuk

---

melakukan *expressive writing* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, tetapi tetap melakukan *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil observasi, terdapat beberapa partisipan kelompok eksperimen yang menunjukkan adanya perasaan negatif atau sedang berada dalam kondisi yang cukup emosional ketika melakukan *expressive writing* dengan tema terkait trauma. Salah satu partisipan tersebut mengalami penurunan skor stres akademik yang sangat signifikan, yaitu dari 73, yang termasuk ke dalam kategori tinggi, menjadi 35 yang termasuk ke dalam kategori rendah. Pennebaker dan Smyth (2016) menjelaskan bahwa *expressive writing* mampu mengurangi stres jika topik yang ditulis adalah masalah emosional dan trauma individu. Tema yang ditulis oleh partisipan pada saat melakukan *expressive writing* berdasar pada empat tema sederhana yang dipaparkan oleh Pennebaker dan Evans (2014), yang salah satunya adalah *Only about Traumas that are Present in Our Mind*.

Hasil penelitian ini selaras dengan dampak yang dijelaskan oleh Ramirez dan Beilock (2001). Ramirez dan Beilock (2001) menjelaskan bahwa *expressive writing* memberikan efek yang lebih baik pada individu yang menuangkan pikiran dan perasaan tentang suatu tema dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan *expressive writing*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hatmanti dan Rusdianingseh (2019) juga menyarankan agar *expressive writing* diterapkan dalam mereduksi stres akademik pada mahasiswa.

Partisipan mengaku bahwa setelah melakukan *expressive writing*, partisipan merasa lega. Savera, Purwaningrum, dan Hidayat (2022) menjelaskan bahwa *expressive writing* dapat memberikan kelegaan. Partisipan juga mengaku bahwa perasaan menjadi lebih tenang, beban pikiran menjadi berkurang karena disalurkan melalui tulisan. Argudo (2021) juga menjelaskan bahwa menulis tentang pengalaman yang mengganggu, emosi, dan perasaan dapat membantu mahasiswa merasa lebih baik secara emosional.

Dampak lain yang dirasakan oleh partisipan adalah partisipan menjadi tidak mudah merasa stres dan beban yang tertumpuk di pikiran bisa diungkapkan sehingga tidak lagi menjadi beban bagi partisipan. Hal tersebut selaras dengan tujuan *expressive writing* yang dijelaskan oleh Pennebaker dan Chung (2007). Pennebaker dan Chung (2007) menjelaskan bahwa *expressive writing* dapat membantu individu dalam memanifestasikan perasaan individu dalam suatu media dan membantu individu dalam mengurangi tekanan sehingga dapat mereduksi stres yang dirasakan.

Semua partisipan kelompok eksperimen mengalami penurunan skor stres akademik. Di samping itu, terdapat enam partisipan yang mengalami penurunan kategori stres akademik, dan satu partisipan yang mengalami penurunan skor stres akademik tetapi tidak diikuti dengan penurunan kategori stres akademik. Partisipan tersebut menyatakan bahwa sebelum melakukan *expressive writing*, partisipan memiliki banyak pikiran terkait skripsi yang belum disetujui. Kemudian, pada saat kegiatan *expressive writing* dilaksanakan, partisipan terlihat tidak dalam kondisi yang siap karena sempat terlambat beberapa kali akibat mengurus persetujuan skripsi. Hasil observasi partisipan juga menunjukkan bahwa partisipan memberikan kesan penolakan.

Penelitian ini juga memberikan *follow up* hasil penelitian kepada partisipan. *Follow up* tersebut berupa tugas rumah yang menugaskan partisipan kelompok eksperimen untuk melakukan *expressive writing* di rumah selama satu minggu. Pelaksanaan *expressive writing* tersebut tidak dibatasi oleh tema tertentu sehingga partisipan dengan bebas menuliskan atau menuangkan isi pikiran dan perasaannya. Setelah pemberian tugas rumah selesai, partisipan kembali mengisi skala stres akademik untuk melihat skor stres akademik partisipan. Berdasarkan hasil *follow up*, semua partisipan mengalami penurunan skor stres akademik.

## KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa *expressive writing* efektif dalam penurunan tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. Hal tersebut ditunjukkan oleh penurunan tingkat skor stres akademik yang dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* partisipan penelitian. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terdapat perbedaan nilai yang relevan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada peneliti selanjutnya, yaitu diharapkan untuk melakukan validasi pada panduan penelitian sebelum melakukan penelitian, menyamakan kuantitas partisipan antara laki-laki dan perempuan, dan menggunakan fasilitator ahli. Peneliti selanjutnya juga dapat menghilangkan tema menulis agar partisipan dapat menuangkan perasaannya dengan bebas, dan melakukan *follow up* hasil penelitian secara langsung (bukan secara daring). Adapun saran bagi partisipan penelitian, yaitu diharapkan dapat menerapkan *expressive writing* ketika merasa stress akibat tuntutan akademik dengan menuliskan perasaan, pikiran serta hal-hal lain dalam sebuah catatan.

## DAFTAR REFERENSI

- Apriliansa, E. A. (2021). Studi Pendahuluan Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Stres Akademik Pelajaran Eksak pada Siswa SMP Nuri Samarinda. *Motivasi*, 8(1), 1-9.
- Argudo, J. (2021). Expressive Writing to Relieve Academic Stress at University Level. *Profile Issues in Teachers Professional Development*, 23(2), 17-33.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-133.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Devonport, T. J., & Lane, A. M. (2006). Cognitive Ppraisal of Dissertation Stress among Undergraduate Students. *The Psychological Record*, 56(2), 259–266.
- Fajrian. (2021). *Diduga Stres, Mahasiswa Palembang Lompat Bunuh Diri*. Cnnindonesia.com. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211008215047-20-705452/diduga-stres-kuliah-mahasiswa-palembang-lompat-bunuh-diri> (diakses 7 September 2022).
- 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.
- Hou, L., & Liu, Y. (2016). The Influence of Stressful Life Events of College Students on Subjective Well-Being: The Mediation Effect of The Operational Effectiveness. *Open Journal of Social Sciences*, 4(6),70-76.
- Jamaluddin, B. P. (2021). *Hubungan Grit dengan Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- MacGeorge, E. L., Samster, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic Stress, Supportive Communication, and Health. *Communication Education*, 54(4), 365-372.
- McLeod, S. A. (2019) What Does Effect Size Tell You. *Article*. <https://www.simplypsychology.org/effect-size.html>. (diakses 9 Agustus 2023).
- Mason, H. D. (2017). Stress-Management Strategies Among First-Year Students At A South

- African University: A Qualitative Study. *Journal of Student Affairs in Africa*, 5(2), 131-149.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Nursholehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703-6712.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. Austin: University of Texas.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing: Words That Heal*. New York: Idyll Arbor, Inc.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain (3<sup>rd</sup> Edition)*. New York: The Guilford Press.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. Psikoborneo: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749.
- Pratiwi, E. A., & Widarti, R. (2023). Pengaruh Brain Gym terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta. *Physio Journal*, 3(1), 34-40.
- Qanitatinn dkk. (2015). Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNIP*, 9(1), 21-32.
- Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about Testing Worries Boosts Exam Performance in The Classroom. *Science*, 331(6014), 211-213.
- Relwest. (2021). Effect Size Basics: Understanding the Strength of a Program's Impact. *Article*. <https://www.wested.org/resources/rel-west-effect-size-basics-infographic/> (diakses 9 Agustus 2023).
- Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. G. A. A., Pratiwi, A. I., & Rahayu, K. D. A. (2019). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1(1), 14-25.
- Savera, N. D., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2022). A Literature Review: Does Expressive Writing Effective to Reduce Stress?. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), 87-99.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students. *Journal Of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129.
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology: 5th Edition*. Boston: Mc Graw- Hill.
- Yuhanita, N. N., & Kurniati, A. (2022). Pendampingan Siswa untuk Mereduksi Stress Akademik melalui Penerapan Expressive Writing. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 5(2), 894-898.
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Kreatif*, 17(2), 78-87.