

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF
TERHADAP PENURUNAN STRES
PADA REMAJA**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Diploma III Keperawatan**



Oleh :

RISKA OKTY SAPUTRI
2016.011.954

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja

Riska Okty Saputri¹, Anis Prabowo², Wijayanti³

¹ Mahasiswa D III Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

² Dosen D III Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

³ Dosen D III Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email: riskaoktys@gmail.com

Kata Kunci

Terapi menulis ekspresif, Stres, Remaja

Abstrak

Kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ke tahun. Sebesar 6,0% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. Terapi menulis ekspresif merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stres pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan quasi experimental dengan rancangan penelitian one group pre test and post test design. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan 50 responden. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur stres yaitu perceived stress scale atau PSS-10 yang terdiri dari 10 pertanyaan. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil yang diperoleh dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov skor stres pada remaja memperoleh hasil sebelum dilakukan terapi menulis ekspresif yaitu 0,000 dan setelah dilakukan terapi menulis ekspresif yaitu 0,034. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh pre test dan post test memiliki nilai signifikan 0,000 dimana $<0,050$.

THE INFLUENCE OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY TOWARDS STRESS DECREASE IN ADOLESCENTS

Keywords

Expressive writing therapy, Stress, Adolescents

Abstract

The incidence of stress in adolescents increases from year to year. As many as 6.0% of Indonesian people over the age of 15 experience mental emotional disorders in the form of stress, anxiety, and depression. Expressive writing therapy are one of the interventions in the form of cognitive psychotherapy that can overcome the problems of depression, anxiety, and stress. The purpose of this research was to determine the effect of expressive writing therapy on reducing stress in adolescents. The method used in this research is quasi experimental with one group pre test and post test design. Sampling uses purposive sampling with 50 respondents. The research instrument used a stress measure namely perceived stress scale or PSS-10 which consisted of 10 questions. Normality test using Kolmogorov-Smirnov and data analysis using the Wilcoxon test. The results obtained from the Kolmogorov-Smirnov normality test for stress scores in adolescents obtained results before expressive writing therapy, namely 0,000 and after expressive writing therapy was 0,034. The results of hypothesis testing using the Wilcoxon test, obtained pre-test and post-test have a significant value of 0,000 where <0.050 .

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan. Masa remaja atau *adolescence* merupakan masa dimana remaja mengalami proses peralihan dari anak-anak menjadi dewasa (Sarwono, 2011). Selama periode peralihan, remaja mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis atau sosial (Pieter dkk, 2011).

Masalah psikologis banyak terjadi pada golongan usia muda. Golongan usia muda yaitu remaja dan orang dewasa lebih banyak terkena masalah psikologis seperti stres. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut terjadi peralihan dari masa anak-anak ke remaja, dari masa remaja ke dewasa sehingga menyebabkan perubahan perasaan dan tingkah laku dengan manifestasi bermacam-macam. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Ketegangan akan muncul jika tidak dapat memenuhi tuntutan dan ketegangan yang berlangsung lama serta tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres (Danarti dkk, 2018).

Prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ke tahun. Sebesar 6,0% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. (Riskesdas, 2013). Hal ini dikarenakan selama masa awal remaja perubahan fisik, perilaku dan sikap terjadi dengan cepat dan menyebabkan remaja harus menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Suryaningsih, 2013).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah stres. Cara pemberian psikoterapi, dengan menerapkan psikoterapi kognitif dapat diterapkan dengan maksud untuk memulihkan fungsi kognitif seseorang, yaitu kemampuan berpikir secara rasional, konsentrasi, dan daya ingat. Salah satu terapi untuk mengatasi masalah stres adalah dengan terapi menulis ekspresif (Danarti dkk, 2018).

Terapi menulis ekspresif merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stres, karena terapi ini merupakan terapi perrefleksian pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. Teknik menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres

karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya seperti perasaan sedih, kecewa, berduka ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup sehingga meningkatkan kekebalan tubuhnya dan terhindar dari psikosomatis (Lestari & Eliyanti, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan Danarti, dkk (2018) menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang. Terapi menulis ekspresif menjadi pilihan untuk media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental seperti halnya depresi, cemas dan stres yang mengganggu, karena dari terapi ini dapat memberikan efek terapeutik pada emosional individu serta memfasilitasi individu untuk melakukan penyikapan emosi sekaligus meregulasi emosi.

Berdasarkan wawancara pada 5 mahasiswa di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Ada 3 remaja yang mengalami gejala stres, di antaranya : sulit untuk berkonsentrasi, gangguan pencernaan, mudah marah, dan suka menunda pekerjaan. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stres pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta. Dilaksanakan pada bulan Oktober 2018 sampai bulan Mei 2019. Menggunakan desain penelitian *one group pre test and post test design*. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 50 responden. Data penelitian seperti umur, jenis kelamin dan skor stres didapatkan dengan cara pengisian kuesioner, nilai skor stres diukur dengan alat ukur *PSS-10* atau *Perceived Stress Scale-10*. Uji yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* untuk melihat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stres pada remaja.

3. HASIL DAB PEMBAHASAN

a. HASIL

1) Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	6	12,0
Perempuan	44	88,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (88,0%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki (12,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
17	1	2,0
18	20	40,0
19	29	58,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun (58,0%).

Tabel 3. Skor *Pre Test*

Skor <i>Pre Test</i>	Frekuensi	Presentase (%)
0-13 (Ringan)	0	0,0
14-26 (Sedang)	45	90,0
27-40 (Tinggi)	5	10,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa skor *pre test* menunjukkan paling banyak responden memiliki rentang skor 14-26 atau stres sedang (90,0%) dan paling sedikit berada pada rentang skor 27-40 atau stres tinggi (10,0%).

Tabel 4. Skor *Post Test*

Skor <i>Post Test</i>	Frekuensi	Presentase (%)
0-13 (Ringan)	8	16,0
14-26 (Sedang)	42	84,0
27-40 (Tinggi)	0	0,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa paling banyak skor stres responden berada pada rentang 14-26 atau stres sedang (84,0%) dan paling sedikit berada pada rentang 0-13 atau stres ringan (16,0%).

Tabel 5. Statistik Deskriptif Skor *Pre Test* dan *Post Test*

	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
<i>Pre</i>	19,90	19,00	3,965	14	29
<i>Post</i>	17,30	17,00	3,996	10	25

Berdasarkan tabel 5. dapat dilihat bahwa nilai rata-rata sesudah dilakukan terapi yaitu 17,30 lebih rendah dibandingkan rata-rata sebelum dilakukan terapi yaitu 19,90. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stres pada remaja.

2) Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data

Skor	Nilai <i>p</i>	Ket.
<i>Pre Test</i>	.000	<0,050 = tidak normal
<i>Post Test</i>	.034	<0,050 = tidak normal

Berdasarkan Tabel 6. diperoleh data bahwa skor stres sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis ekspresif mempunyai nilai signifikan $p = 0,000$ dan $p = 0,034$, dimana $p < 0.050$. Maka, dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga uji analisis yang digunakan adalah uji non parametrik *Wilcoxon*.

Tabel 7. Hasil Uji *Wilcoxon*

	Skor <i>Pre Test</i> – Skor <i>Post Test</i>
Z hitung	-5,677
Nilai <i>p</i>	.000

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat diketahui hasil uji non parametrik *Wilcoxon*, diperoleh hasil nilai Z hitung -5.677 dan hasil nilai signifikan $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0.050$, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stres pada remaja.

b. PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin meliputi remaja perempuan sebanyak 44 responden (88.0%) dan remaja laki-laki sebanyak 6 responden (12.0%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pemberian perlakuan lebih efektif diberikan kepada responden perempuan, hal ini ditunjukkan dengan pengurangan skor stres pada perempuan dari skor *pre test* 18 atau stres sedang menjadi skor 11 atau stres ringan. Sedangkan, pengurangan skor *pre test* laki-laki masih dalam rentang stres sedang dilihat dari skor 19 menjadi skor 14.

Perempuan lebih mampu dalam mengungkapkan perasaan lewat sebuah tulisan dikarenakan perempuan cenderung menyukai kegiatan menulis dan mengungkapkan perasaannya dibandingkan dengan laki-laki (Susilowati & Hasanat, 2011). Laki-laki cenderung sulit untuk mengungkapkan perasaannya lewat tulisan karena mereka lebih senang memendam permasalahan dan perasaan yang tidak

disukai, laki-laki cenderung mencari kegiatan yang dapat mengalihkan pikiran tentang permasalahan yang dihadapinya (Danarti dkk, 2018).

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Menurut WHO dalam Sarwono (2011) remaja adalah suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Selama periode peralihan, remaja mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis atau sosial (Pieter dkk, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan responden yang berusia 18 tahun berjumlah 20 responden (40.0%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 29 responden (58.0%) dan usia paling sedikit adalah 17 tahun sebanyak 1 responden (2.0%). Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa remaja tingkat satu di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta yang mengalami penurunan stres dari rentang 14-26 atau stres sedang ke rentang 0-13 atau stres ringan sebagian besar berusia 18 tahun.

3) Tingkat Stres Pada Remaja Sebelum Dilakukan Terapi Menulis Ekspresif

Stres adalah peristiwa yang menekan seseorang, keadaan ini akan menimbulkan dampak negatif dan tekanan dari dalam diri Helmi dalam Safaria & Saputra (2012). Stres yang terjadi dapat disebabkan karena individu tidak mampu mengatasi permasalahannya (Mubarak, dkk. 2015).

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres pada remaja sebelum dilakukan terapi menulis ada pada tingkat stres sedang atau rentang skor 14-26 berjumlah 45 responden (90,0%) dan pada tingkat stres tinggi atau rentang skor 27-40 berjumlah 5 responden (10,0%).

4) Tingkat Stres Pada Remaja Setelah Dilakukan Terapi Menulis Ekspresif

Terapi menulis ekspresif merupakan suatu proses yang memerlukan integrasi pikiran, afeksi dan motorik, Money dalam Fitria, dkk (2016). Terapi menulis ekspresif merupakan teknik menuliskan pengalaman emosional yang dapat mengalihkan atensi atau pusat pikiran yang mengganggu seseorang pada hal lain yang bisa membuat kondisi pikiran

seseorang menjadi lebih baik (Danarti dkk, 2018).

Hasil penelitian setelah dilakukan terapi menulis ekspresif didapatkan bahwa tingkat stres pada remaja ada pada tingkat stres ringan atau rentang skor 0-13 berjumlah 8 responden (16,0%) dan pada tingkat stres sedang atau rentang skor 14-26 berjumlah 42 responden (84,0%).

5) Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja

Penelitian Danarti, dkk (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fitria, dkk (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stres pada anak jalanan. Terapi menulis ekspresif merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif (Susilowati & Hasanat, 2011). Menurut Safaria & Saputra (2012) terapi menulis ekspresif dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stres, karena terapi ini merupakan terapi perrefleksian pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan.

Teknik menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, berduka ke dalam tulisan, individu dapat meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup sehingga meningkatkan kekebalan tubuhnya (Lestari & Eliyanti, 2014).

Menurut Rohmadoni (2017) reaksi tubuh terhadap stres menyebabkan hormon epinefrin menjadi naik dan memperkuat sistem saraf simpatis. Ketika stres, hipotalamus melepaskan senyawa yang disebut CRF. CRF melakukan perjalanan ke kelenjar pituitari, dan hal tersebut memicu pelepasan hormon ACTH. ACTH dilepaskan ke dalam aliran darah dan menyebabkan korteks kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon stres yaitu kortisol. Kortisol meningkatkan ketersediaan pasokan karbohidrat, lemak, dan glukosa, yang diperlukan untuk merespon stres. Apabila kadar kortisol tetap tinggi dalam waktu yang terlalu lama, maka otot rusak dan terjadi

penurunan respons inflamasi, lalu penekanan terhadap sistem kekebalan tubuh pun terjadi (Rahmawati, 2014).

Menurut Purnamarini (2016) terapi menulis ekspresif dapat menyingkirkan hambatan mental dan menggunakan semua daya otak untuk memahami diri, orang lain, serta lingkungan dengan baik. Menulis dapat meningkatkan kinerja lobus frontalis otak, sehingga saat seseorang menulis, dapat membersihkan pikiran-pikirannya dari hal-hal buruk yang ingin dilakukan akibat stres (Susilowati & Hasanat, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi menulis ekspresif pada remaja di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres.

4. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin meliputi remaja perempuan sebanyak 44 responden (88,0%) dan remaja laki-laki sebanyak 6 responden (12,0%). Sedangkan, karakteristik responden berdasarkan usia meliputi remaja usia 18 tahun yaitu 20 responden (40,0%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 29 responden (58,0%) dan usia paling sedikit adalah 17 tahun sebanyak 1 responden (2,0%).
- b. Skor stres responden sebelum dilakukan tindakan terapi menulis ekspresif berada pada rentang 14-26 atau stres sedang sejumlah 45 responden (90,0%) dan 5 responden berada pada rentang 27-40 atau stres tinggi (10,0%).
- c. Skor stres responden setelah dilakukan tindakan terapi menulis ekspresif terjadi penurunan pada menjadi rentang 0-13 atau stres ringan sejumlah 8 responden (16,0%) dan rentang 14-26 atau stres sedang sejumlah 42 responden (84,0%).
- d. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,050$. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stres pada remaja.

Berdasarkan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti, diantaranya:

- a. Bagi Peneliti
Peneliti hendaknya lebih mengoptimalkan penulisan penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi Pendidikan hendaknya memberikan penelitian ini sebagai referensi pembelajaran bagi mahasiswa dan dosen pengajar.
- c. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan khususnya tenaga kesehatan jiwa hendaknya menerapkan terapi menulis ekspresif terhadap pasien yang mengalami gangguan stres dan pasien yang senang menulis.
- d. Bagi Responden
Responden hendaknya lebih memperhatikan kesehatan psikis agar tidak mudah terkena stres dengan mempraktikkan terapi menulis ekspresif dalam jangka waktu yang panjang atau terus-menerus dan dapat dijadikan sebuah kebiasaan.

5. REFERENSI

- Danarti, dkk. 2018. *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres Pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Vol 1 No 1.
- Fitria, dkk. 2016. *Menulis ekspresif untuk anak jalanan: suatu metode terapi menulis dalam diary melalui model eksperimen*. Jurnal Psikoislamedia. Vol 1. No. 1.
- INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Edisi 29 Juni. <http://www.depkes.go.id/> diakses tanggal 7 Desember 2018.
- Lestari, MA & Eliyanti. 2014. *Efektivitas Penggunaan Teknik Menulis Ekspresif Dalam Mereduksi Stres Siswa Kelas X SMA*. Pedagogi Jurnal Penelitian Pendidikan, Volume 01 edisi 1 November.
- Lubis MI & Pieter E. 2010. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Mubarak, dkk. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pieter, dkk. 2011. *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Purnamarini, dkk. 2016. *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah ; Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta*. Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 5 No. 1.
- Rahmawati, M. 2014. *Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak-Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol.2 No. 2.
- Rohmadoni, ZV. 2017. *Relaksasi Dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa*. Journal Of Health Studies, Vol. 1 No. 1.
- Safaria, T & Saputra, NE. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarwono. SW. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Suryaningsih. 2013. *Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Stres Pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta*. Program Studi Psikologi Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Susilowati, TG & Hasanat, NU. 2011. *Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Jurnal Psikologi, Vol. 38 No. 1.