

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2024

Mita Astuti

Efektivitas Penerapan *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tingkat III di IKes Payung Ngeri Pekanbaru

Xiii + 40 Halaman + 7 Tabel + 1 Gambar + 11 Lampiran

ABSTRAK

Stress adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Pada saat menjadi mahasiswa tingkat akhir merupakan fase tersulit bagi mahasiswa, karena rentan mengalami stress berlebihan yang disebabkan oleh proses yang dilalui dan menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikannya tepat waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa prodi D3 keperawatan tingkat III di IKes Payung Negeri Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang responden dengan kasus stress sedang, cukup berat, dan berat. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale 10*). 72,2% mahasiswa mengalami stress cukup berat, 22,2% mahasiswa mengalami stress sedang, dan 5,6% mahasiswa mengalami stress berat. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada efektivitas *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa tingkat III dengan kasus stress dengan *Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05* berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan mengenai penanganan pada mahasiswa yang mengalami stress dengan *expressive writing therapy*.

Kata Kunci : Stress, *Expressive writing therapy*, Mahasiswa
Daftar Pustaka: 30 (2014-2023)

D-III NURSING STUDY PROGRAM

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Paper, July 2024

Mita Astuti

Effectiveness of Expressive Writing Therapy on Stress Reduction Levels in Third-Year Nursing D3 Students at IKes Payung Negeri Pekanbaru

Xiii + 40 Pages + 7 Tables + 1 Figure + 11 Appendices

ABSTRACT

Stress is a condition where an individual experiences significant pressure, both emotionally and mentally. Being a final-year student is one of the most challenging phases for students, as they are vulnerable to excessive stress due to the processes they undergo and the demands to complete their education on time. This study aims to determine the effectiveness of expressive writing therapy in reducing stress levels among third-year nursing students at IKes Payung Negeri Pekanbaru. The research method used is a quantitative study with a quasi-experimental design, specifically a one-group pretest and posttest design approach. The sample in this study consists of 18 respondents with cases of moderate, fairly severe, and severe stress. The measurement tool used is the PSS-10 (Perceived Stress Scale 10) questionnaire. The results show that 72.2% of students experience fairly severe stress, 22.2% experience moderate stress, and 5.6% experience severe stress. The study concludes that expressive writing therapy is effective in reducing stress levels among third-year students with stress cases, with a Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, indicating that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected. It is hoped that this study will provide information and insights on managing stress among students through expressive writing therapy.

Keywords : Stress, Expressive writing therapy, Students

Bibliography : 30 (2014-2023)