

**METODE *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN
STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Adetya Wulan Cahyani Ekaputri
20.E1.0247



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2024

METODE *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Adetya Wulan Cahyani Ekaputri

20.E1.0247



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

Metode *Expressive Writing* untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

(Expressive Writing Method to Reduce Stress in Final Year Students)

Adetya Wulan Cahyani Ekaputri

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Mahasiswa dituntut untuk berpikir kritis, mandiri, bertanggung jawab, beradaptasi, dan mendapatkan nilai yang stabil. Hal tersebut menjadi penyebab tekanan yang memicu stres mahasiswa. Stres merupakan perasaan terganggu atau terancam yang muncul akibat adanya tuntutan dan perbedaan antara harapan dan kenyataan yang dapat memengaruhi individu. Pada beberapa penelitian menunjukkan *expressive writing* menjadi salah satu aktivitas untuk mereduksi stres. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan metode *expressive writing* untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Proses pencarian partisipan dilaksanakan dengan wawancara berdasarkan skala DASS-42. Pengambilan data akan dilaksanakan selama tujuh hari dengan hari pertama dan ketujuh pemberian skala DASS-42 dan hari kedua hingga keenam pemberian perlakuan menulis. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Katolik Soegijapranata. Intervensi kelompok eksperimen akan diberi perlakuan menulis selama lima hari dengan durasi masing-masing 20 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun. Analisis data menggunakan uji *Mann Whiney* yang menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0.05$). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ditunjukkan dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Stres, Expressive writing, Mahasiswa*

Abstract

Students are required to think critically, independently, responsibly, adapt, and get stable grades. This is the cause of pressure that triggers student stress. Stress is a feeling of being disturbed or threatened that arises due to demands and differences between expectations and reality that can affect individuals. Several studies have shown that expressive writing is one of the activities to reduce stress. Thus, this study aims to determine the use of the expressive writing method to reduce stress levels in final year students. The design of this study is a quasi-experiment with a pretest-posttest control group design. The participant search