

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR SARJANA KEPERAWATAN  
DI UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

**Fiola Nurul Hafilda<sup>1)</sup>, Ratih Dwilestari Puji Utami<sup>2)</sup>, Mellia Silvy Irdianty<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[fiolanurul23@gmail.com](mailto:fiolanurul23@gmail.com)

<sup>2,3)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

[ratihaccey@ukh.ac.id](mailto:ratihaccey@ukh.ac.id)

**ABSTRAK**

Dalam sepanjang hidup, seseorang pasti akan dihadapkan dengan berbagai masalah yang membuat kita menjadi cemas dan tidak dapat kita hindari. Kecemasan merupakan suatu gangguan psikiatri yang paling sering terjadi salah satunya pada mahasiswa. Mahasiswa secara moril dituntut tanggung jawab akademisnya dalam menghasilkan buah karya yang berguna bagi kehidupan lingkungan, salah satunya ialah tugas akhir (skripsi) yang merupakan sebuah karya ilmiah. Skripsi adalah syarat wajib mahasiswa dalam meraih gelar sarjana, skripsi bisa menjadi suatu hal yang memicu stress atau kecemasan. *Expressive writing* adalah sebuah teknik yang sederhana yang dapat mendorong individu untuk menuliskan dengan bebas apapun yang ada didalam pikiran ataupun perasaan yang terkait dengan stressor penting yang mereka hadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *expressive writing* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi experiment* dengan *pre test and post test without control group*. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel responden 38 responden. Uji analisa data menggunakan *Wilcoxon test*.

Pada uji ini didapatkan hasil nilai  $p < 0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *expressive writing* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Kata Kunci : Kecemasan, Mahasiswa, Skripsi, *Expressive writing*

Daftar Pustaka : 56 (2010-2019)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2020

*Fiola Nurul Hafilda*

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON ANXIETY LEVELS  
IN THE FINAL YEAR STUDENTS OF UNDERGRADUATE NURSING AT THE  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKART**

**ABSTRACT**

*In life, a person will face various problems that produce anxiety and cannot avoid them. Anxiety is a psychiatric disorder that often occurs in students. Students are morally demanded academic responsibility in producing a product that is useful for the environment, one of which is a final project (thesis) or scientific work. A thesis is a mandatory requirement for students to get a bachelor's degree. The thesis can be something that triggers stress or anxiety. Expressive writing is a simple technique that can encourage individuals to write freely according to what is in their thoughts or feelings related to significant stressors at hand. This study aimed to determine the effect of expressive writing therapy on the anxiety level in the final year of undergraduate nursing students at the University of Kusuma Husada Surakarta.*

*This study used a quasi-experimental research design with pre-test and post-test without a control group. The sampling technique applied to purposive sampling consisted of 38 respondents. Its data were analyzed by the Wilcoxon test.*

*The test result obtained a p-value of  $0.000 < 0.05$ . This research concluded that expressive writing therapy has an effect on the anxiety level in the final year of undergraduate nursing students at the University of Kusuma Husada Surakarta.*

*Keywords: Anxiety, Students, Thesis, Expressive writing.*

*Bibliography: 56 (2010-2019)*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam dunia perguruan tinggi mahasiswa akan dipertemukan pada tahap akhir dalam dunia perkuliahan, yaitu tugas akhir atau yang disebut juga dengan skripsi. Mahasiswa minimal harus menempuh tujuh semester untuk dapat memulai menyusun penelitian sebagai syarat kelulusan dari sebuah universitas. Skripsi adalah syarat wajib mahasiswa dalam meraih gelar sarjana. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono & Hasan, 2015). Sebagian mahasiswa, skripsi merupakan hal yang dianggap biasa saja. Tetapi bagi mahasiswa yang lain, skripsi bisa menjadi suatu hal yang memicu stress atau kecemasan (Situmorang, 2017).

Data prevalensi kecemasan pada penduduk Indonesia diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,6%), sedangkan yang terendah di Lampung (1,2%) sedangkan di Jawa Tengah berada pada angka (4,7%) dengan rentang usia 21 dan 22 tahun (Risksedas, 2018). Berdasarkan penelitian Hastuti dan Arumsari (2015) di Stikes Muhammadiyah Klaten yang meneliti tingkat kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan reguler dalam menyusun skripsi diperoleh 16,7% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 48% mengalami kecemasan sedang, 83,3% mengalami kecemasan ringan dan 20% tidak mengalami kecemasan.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik akademis maupun non-

akademis. Mahasiswa menghadapi berbagai hambatan dalam proses pengerjaan skripsi yaitu kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses pencarian dan pengumpulan data, mencari tema, judul, sampel, kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk ilmiah, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi berulang-ulang, kontrak waktu dengan pembimbing yang kurang tepat, kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing I dan II, dan lain-lain (Maritapiska, 2012).

Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi (obat-obatan) seperti anxyolytic dan terapi non-farmakologi (secara alami) atau dengan psikoterapi (Alicia, Widodo dan Innawati, 2017). Salah satu terapi non-farmakologi yaitu dengan pemberian terapi *expressive writing* yang dianggap mampu mereduksi kecemasan karena saat individu berhasil mengeluarkan perasaannya kedalam tulisan tangan, sehingga individu tersebut dapat memulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikomatik. Pennebaker dan Beal (Park, Ramirez & Beilock, 2014) mendefinisikan *Expressive writing* sebagai sebuah teknik yang sederhana yang dapat mendorong individu untuk menuliskan dengan bebas apapun yang ada didalam pikiran ataupun perasaan yang terkait dengan stressor penting yang mereka hadapi. Salah satu keunggulan dari terapi *expressive writing* ialah membebaskan para klien menuangkan segala bentuk rasa cemasnya dalam tulisan mereka tanpa harus memperlihatkan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Juni 2020 yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Kusuma Husada Surakarta, dari 10

mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) diambil data dengan menggunakan kuesioner HARS melalui *google form* via whatsapp, didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami cemas sedang 6 orang, dan yang mengalami cemas berat 4 orang. Berdasarkan wawancara via *video call* diperoleh penyebab kecemasan yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi yaitu takut akan tidak lulus tepat waktu, takut mengecewakan orangtua dan orang terdekat, takut saat akan konsultasi dengan pembimbing, takut saat akan penelitian, susahnyaperizinan untuk dilakukan penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta pada bulan Juni-Juli 2020. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif *desain quasi experiment*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre test and post test without control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) kelas S16A, S16B, S16C sarjana keperawatan sebanyak 165 mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) di Universitas Kusuma Husada Surakarta sejumlah 38 responden. Analisa data menggunakan *Wilcoxon Test*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Analisa Univariat

#### 1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (N=38)

Usia	Mean	Median	SD	Min	Max
	22,2	22	0,7	21	24
	3		5		

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa jumlah responden rata-rata berusia 22 tahun dengan usia termuda 21 tahun dan usia tertua 24 tahun.

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Winkel (2014) bahwa usia mahasiswa tingkat akhir rata-rata berada pada usia 21 sampai 25 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan usia dewasa awal. Adapun tugas perkembangan pada usia ini yaitu individu sudah harus mempunyai pemikiran dan perencanaan untuk kehidupannya di masa depan.

Peneliti berpendapat bahwa setiap orang beresiko untuk mengalami stress ketika menghadapi suatu kondisi yang dipersepsikan sebagai suatu ancaman. Semakin bertambah usia seseorang dan pengalamannya, maka kemampuan seseorang dalam hal pengelolaan stressor semakin baik, sehingga tingkat kecemasan pada usia yang semakin meningkat semakin rendah dengan karakteristik stressor yang sama.

Hal ini sejalan dengan pendapat Prawirohusobo (2016), pada usia muda lebih banyak mengalami stress dan cemas dikarenakan pada usia ini mekanisme koping belum terbentuk secara utuh sehingga kesulitan dalam mengambil keputusan yang berlanjut pada kecemasan. Hasil ini menunjukkan bahwa pada usia dewasa awal dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa lebih rentang mengalami kecemasan karena tuntutan-tuntutan tugas yang harus segera diselesaikan.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (N=38)

Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Perempuan	24	63,2
Laki-laki	14	36,8
Jumlah	38	100

Hasil penelitian menunjukkan distribusi karakteristik berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 24 responden (63,2%).

Kaplan dan Sadock (2017) menyatakan kecemasan terjadi lebih banyak pada perempuan. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepineprin, terjadi peningkatan pelepasan katekolamin, dan adanya gangguan regulasi serotonin yang abnormal. Hal ini sejalan dengan penelitian Trismiati (2016) bahwa laki-laki lebih aktif, lebih santai, eksploratif dalam mengungkapkan perasaannya sedangkan perempuan lebih sensitif dalam menghadapi suatu masalah yang sedang menimpanya dan lebih menggunakan perasaannya dalam memikirkan suatu masalah. .

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Perlakuan Terapi Expressive Writing (N=38)

Tingkat Kecemasan	Frequency	Percent
Kecemasan sedang	21	55,3
Kecemasan berat	17	44,7
Jumlah	38	100

Hasil penelitian menunjukkan distribusi tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan terapi *expressive writing* yaitu 21 (55,3%) kecemasan sedang dan 17 (44,7%) kecemasan berat. Mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Hal ini dikarenakan adanya beberapa kondisi seperti,

ketakutan akan tidak lulus tepat waktu, kesulitan dalam pengolahan data, kecemasan menghadapi pengujian saat sidang. Hal ini sejalan dengan penelitian Spielberger (2014) yang mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan mengenai bahaya nyata yang disertai dengan ketakutan dan kegelisahan. Kecemasan yang sering dirasakan mahasiswa disebabkan oleh ketakutan mengenai beberapa hal, seperti tugas yang tidak selesai pada waktu yang telah ditentukan.

Peneliti menganalisis dari hasil wawancara dengan responden, Sebagian responden memilih untuk diam dan tidak mengungkapkan apa yang sebenarnya dirasakan saat mengalami kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi). Responden memendam perasaannya seorang diri, terkadang responden hanya akan bercerita dengan teman yang dipercaya.

Tuntutan internal dan eksternal dari kehidupan akademik dapat memberikan tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa, ketika hal tersebut terjadi, maka akan mengakibatkan distress maupun kecemasan pada mahasiswa, dalam bentuk kelelahan fisik maupun mental, daya tahan tubuh menurun dan emosional mudah meledak-ledak (Chaidir & Maulina, 2015).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Perlakuan Terapi Expressive Writing (N=38)

Tingkat Kecemasan	Frequency	Percent
Tidak ada kecemasan	22	57,9
Kecemasan ringan	16	42,1
Jumlah	38	100

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan perlakuan terapi

*expressive writing* yaitu 22 (57,9%) tidak ada kecemasan dan 16 (42,1%) kecemasan ringan.. Hal ini sejalan dengan penelitian Susanti (2013) bahwa *expressive writing therapy* memiliki keunggulan untuk mengatasi kecemasan. Keunggulan tersebut diantaranya adalah bahwa melalui proses menulis dapat memberi jalan bagi munculnya ingatan, perasaan, dan pikiran yang tertekan dan terpendam, membantu mengorganisasikan pikiran, ide-ide, dan inspirasi yang dimiliki individu, prosesnya bersifat holistik yang memberikan kesadaran mental melalui proses eksplorasi pengalaman. Selain itu, menurut Boals (2012) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *expressive writing* terhadap pengalaman dengan perubahan pola pikir. Dengan begitu setelah proses menulis, individu akan mencapai pemahaman baru yang lebih adaptif dan membantunya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Ada tiga sesi dalam proses terapi *expressive writing*, dari ketiga sesi tersebut 80% responden mengalami hal yang serupa.

Hasil penelitian pada sesi 1 yaitu menuliskan pengalaman yang membahagiakan dan menyedihkan. Pada sesi ini responden mengatakan bahwa pengalaman yang membahagiakan mempunyai banyak teman dan keluarga yang menyayangi dan mensupport responden hingga saat ini sampai menempuh gelar sarjana di dunia pendidikan. Pengalaman yang menyedihkan saat responden kehilangan salah satu teman atau keluarga yang disayangi. Karna bagi responden orang-orang yang disayangilah yang menjadi penyemangat dalam hidup responden. Selain itu responden merasa sedih karena ada banyak cobaan saat adanya pandemic yang berpengaruh pada Pendidikan dan kehidupan responden saat ini.

Sesi 2 adalah menuliskan permasalahan saat ini. Pada sesi ini

permasalahan yang dihadapi responden yaitu mempunyai masalah dalam proses mengerjakan tugas akhir (skripsi). Masalah yang muncul pada responden karena adanya masa pandemic sehingga terdapat penundaan dalam proses mengerjakan skripsi, susahnya perijinan ditempat penelitian, terkendala dalam bimbingan online dengan dosen pembimbing, responden takut untuk tidak lulus tepat waktu, takut mengecewakan orang tua dan orang terdekat.

Sesi 3 yaitu menuliskan apa yang sudah dicapai dan harapan, cita-cita atau tujuan masa depan. Pencapaian responden saat ini adalah sudah berada pada tahap studi sarjana keperawatan yang mereka inginkan. Responden mempunyai keinginan untuk membahagiakan kedua orangtua dan orang-orang yang responden sayangi dengan menjadi orang yang sukses. Setelah pemberian terapi responden merasa lebih enak dan lega karna bisa mengungkapkan apa yang ingin responden ungkapkan selama ini dan responden mengatakan akan lebih bersemangat dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi) untuk mencapai cita-cita yang diinginkan responden.

Terapi *expressive writing* merupakan suatu proses kataris dan dapat disebut *emotional storytelling*, karena dengan menulis individu akan menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat suatu cerita. *Emotional strorytelling* berhubungan dengan fungsi terapi *expressive writing* untuk mengeluarkan emosi negative yang disimpan dalam pikiran seseorang. Ketika seseorang menulis, ia akan mengeluarkan emosi yang selama ini dipendam dan mencoba untuk merekonstruksi memori dalam suatu peristiwa spesifik tertentu, sehingga menimbulkan suatu kesadaran. Secara kognitif, kegiatan terapi *expressive writing* ini mampu membantu individu meningkatkan kapasitas otak.

Ketika menulis, otak kiri dan kanan kita ikut bekerja, sehingga keseimbangan fungsi otak tetap terjaga dan daya ingat kita terasah untuk mengolah ide menjadi kata dan bahasa yang dituangkan dalam kalimat-kalimat di penulisan (Pennebaker & Graybeal, 2011).

Penurunan kecemasan yang dialami oleh responden tidak terlepas dari proses *self-expression* yang dilakukan pada saat perlakuan yang dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi hambatan dalam diri, dan mengeluarkan pikiran yang disembunyikan. Selain itu, pengungkapan yang dilakukan secara emosional juga dapat membantu individu mengubah pikiran responden menjadi lebih positif. Ketika responden menceritakan kembali pengalaman emosional dengan menulis akan terjadi proses kerja ulang di dalam otak dan memberikan kesempatan bagi responden untuk mengelola pikiran negatif menjadi lebih baik (Melathy & Astuti, 2015). Emosi positif akan merangsang kerja limbik dalam menghasilkan endorphen. Endorphen mampu menghasilkan perasaan *euphoria*, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan, dan memperbaiki suasana hati (Francischinelli et al, 2012). Jadi penelitian ini sejalan dengan teori yang ada yaitu adanya penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi *expressive writing* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

b. Analisa Bivariat

Tabel 6. Analisa Uji Wilcoxon (n = 38)

	Z	P value
Pretest- Posttest	-5,625	0,000

Berdasarkan analisis uji *wilxocon* menunjukkan bahwa 38 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, tidak ada responden yang mengalami kenaikan tingkat kecemasan.

Pada uji ini didapatkan hasil nilai  $p < 0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *expressive writing* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Potter & perry (2010) menyatakan bahwa cara yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan dengan cara relaksasi nafas dalam, distraksi, humor dan terapi spiritual, terapi menggambar, terapi menulis. Terapi *expressive writing* merupakan salah satu Teknik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang. Hal ini sejalan dengan Murti (2012) bahwa *expressive writing* mereduksi dapat kecemasan karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat memulai merubah sikap, meningkatkan keativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja, dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Bayhaqi, dkk (2017), terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan berbicara di depan umum dari kelompok yang diberi perlakuan *expressive writing*. Danarti dkk (2018) melakukan penelitian mengenai pengaruh *expresseive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja yang sedang menjalani proses rehabilitasi social di PSMP Antasena Magelang dengan *p value* 0,000 (*p value* < 0,005).

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta dapat berkurang dikarenakan terapi *expressive writing* merupakan sebuah media untuk menyampaikan isi perasaan yang sedang dialami oleh seseorang melalui tulisan,

Kegiatan ini bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental seseorang selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bahkan bertahun-tahun. Terapi ini merupakan teknik penulisan singkat yang membantu seseorang memahami dan mengatasi gejala emosional dalam kehidupan mereka (Pennebaker & Smyth, 2016).

#### 4. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden pada penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin. Rata-rata usia responden yaitu 22 tahun dan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan.
- b. Sebelum dilakukan terapi *expressive writing* tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu 21 (55,3%) responden mengalami kecemasan sedang dan 17 (44,7%) responden mengalami kecemasan berat.
- c. Setelah dilakukan terapi *expressive writing* tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu 22 (57,9%) tidak ada kecemasan dan 16 (42,1%) kecemasan ringan.
- d. Ada pengaruh pemberian terapi *expressive writing* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan *p value* 0,000 (*p value* < 0,005).

#### 5. SARAN

- a. Bagi Mahasiswa  
Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai salah satu cara menangani kecemasan yang dirasakan mahasiswa.
- b. Bagi institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah studi

kepuustakaan, implementasi, dan diharapkan menjadi masukan yang berarti dan bermanfaat bagi mahasiswa ilmu keperawatan dalam memahami psikologi seseorang yang mengalami kecemasan.

- c. Bagi peneliti  
Penelitian ini menjadi referensi peneliti dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan penelitian tugas akhir.
- d. Bagi peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi sebagai bahan acuan tambahan untuk penelitian lebih lanjut khususnya bagi pihak lain yang ingin mengganti terapi *expressive writing* dengan variable yang berbeda seperti stress, depresi, dan masalah psikologis lainnya sehingga dapat bermanfaat untuk banyak orang.
- e. Bagi profesi perawat  
Bagi profesi perawat penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber ilmu informasi dan referensi bahan acuan dalam dunia keperawatan non farmakologi penanganan kecemasan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146-154.
- Boals, A. (2012). The use of meaning making in expressive writing: When meaning is beneficial. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), 393-409.



- Chaidir, R., & Maulina, H. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi S1 Keperawatan di Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi. *'AFIYAH*, 2(2).
- Darmono, A., & Hasan, A. (2015). Menyelesaikan skripsi dalam satu semester. *Jakarta: Grasindo*.
- Francischinelli, A. G. B., Almeida, F. D. A., & Fernandes, D. M. S. O. (2012). Routine use of therapeutic play in the care of hospitalized children: nurses' perceptions. *Acta Paul Enferm.*, 25(1), 18-23.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22).
- Kaplan, H.I., Sadock B.J. and Grebb J.A. (2017). *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Edisi 2: Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Maritapiska (2012). Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dalam Melakukan Kegiatan Penelitian dengan Tingkat Stres Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Angkatan 2013/2014. *Jakarta : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta*.
- Melathy, C. E., & Astuti, T. P. (2014). Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Empati*, 3(4), 106-118.
- Murti, D. R. (2012). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(02).
- Park, D., Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(2), 103.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (2011). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 274.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Guilford Publications.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamentals of nursing (buku 2). Alih bahasa Nggie, AF, Albar, M). Jakarta: Penerbit Salemba Medika.(Buku asli diterbitkan 2009)*.
- Prawirohusodo, S. 2016. Stress dan Kecemasan, Kumpulan makalah Simposium Stress dan Kecemasan, Fakultas

Kedokteran Universitas  
Gadjah Mada, Yogyakarta.

Winkel, W.S. (2014). Psikologi  
Pengajaran. Yogyakarta:  
Media Abadi.

Sandjaja, A., AS, W. S., & Jusup, I. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 235-243.

Situmorang, D. D. B. (2018). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31-42.

Sugiarso, A., & Sunarko, S. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stress Pada Rehabilitasi Sosial PSMP Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61.

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.

Spielberger, C. D. (2010). State-Trait anxiety inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.

Trismiati. (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP dr Sarjito Yogyakarta. Palembang : Universitas Bina Dharma.