



**EFEKTIFITAS TERAPI EXPRESSIVE WRITING DENGAN TERAPI TERTAWA UNTUK
MENURUNKAN STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

*THE EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY WITH LAUGHTER THERAPY TO
REDUCE STRESS IN FINAL LEVEL STUDENTS*

Tuti Anggarawati^a, Diana Tri Lestari^b, Elisa Wahyu Ananda^c, Dina Selviana^d

^atutianggarawati@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bdianatrilestari@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^celisawahyuanand@gmail.com , Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^ddinaselviana@gmail.com , Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

ABSTRAK

Students are students who hold the highest educational status. The demands of students to complete assignments on time are very high, especially for final year students. Final year students have the obligation to make a final project because it is one of the graduation requirements. The task can be a stressor for students so that students become stressed. This situation, if not handled immediately by students, will result in anxiety and depression, suicidal ideation, poor lifestyle, disturbed sleep patterns, headaches, and feelings of helplessness. Students can face and complete the final project well if students are able to handle stress well. There are several techniques to reduce stress, namely expressive writing and laughing. This research was carried out quantitatively using a two-group pre-post test design method. The sample in this study was final year students totaling

Keywords: Student, Therapy

Abstrak

Mahasiswa merupakan siswa yang memegang status pendidikan tertinggi. Tuntutan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas selesai pada waktunya sangat tinggi, apalagi bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir mempunyai kewajiban membuat tugas akhir karena merupakan salah satu syarat kelulusan. Tugas tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa sehingga mahasiswa menjadi stress. Keadaan seperti ini bila tidak segera ditangani sendiri oleh mahasiswa akan berdampak kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya. Mahasiswa dapat menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir dengan baik jika mahasiswa mampu mengatasi stress dengan baik. Ada beberapa teknik untuk mengurangi stress yaitu expressive writing dan tertawa. Penelitian ini dilaksanakan secara kuantitatif dengan menggunakan metode two-group pre-post test design. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir berjumlah.

Kata Kunci : Mahasiswa, Terapi

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah siswa yang belajar di perguruan tinggi dimana pada struktur pendidikan di Indonesia memegang status pendidikan tertinggi di antara yang lain.(1) Mahasiswa memiliki berbagai macam tugas dalam proses menuntut ilmu satu diantaranya yaitu menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir

Received Oktober 30, 2021; Revised September 2, 2021; Accepted September 22, 2021

merupakan karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa setiap program studi berdasarkan hasil penelitian suatu masalah yang dilakukan secara seksama dengan bimbingan dosen pembimbing.

Tugas akhir merupakan salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa. Ketentuan-ketentuan mengenai tugas akhir diatur oleh masing-masing fakultas, dengan mengikuti standar universitas. Tugas akhir bagi mahasiswa program diploma III berbentuk paper berupa karya tulis ilmiah atau proyek akhir. Sebagai sebuah kewajiban akhir, banyak persepsi bagi mahasiswa yang menganggap penyusunan tugas akhir sangat penting, sehingga menjadi hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa. Penting yang dimaksud di sini adalah adanya persepsi dalam pembuatan tugas akhir pasti akan banyak menguras tenaga, waktu, biaya bahkan tak jarang menguras emosi.(2)

Masalah muncul karena mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Masalah-masalah tersebut menyebabkan tekanan sehingga menyebabkan adanya stress. Stress merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Respon ini akibat perubahan fisik, mental, maupun emosi yang dialaminya yang dapat menyebabkan tegangan emosi atau fisik. (3)

Gejala ketika seseorang sedang mengalami stres diantaranya sakit kepala, sukar tidur, gangguan pencernaan, mual, jantung berdebar, dan mudah lelah, cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas. Setiap individu akan memiliki efek terhadap stress yang berbeda-beda. Hal ini bergantung pada kemampuan individu mempersepsikan stressor, intensitas terhadap stimulus, jumlah stressor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama, lamanya pemaparan stressor, pengalaman masa lalu, dan tingkat perkembangan.(2) Stress pada individu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan beberapa penyakit pada manusia.(2)

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi kejadian stress cukup tinggi dimana hampir dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan stress merupakan penyakit yang menduduki peringkat ke 4 dunia.(3) Di Indonesia sendiri pada tahun 2018, Prevalensi penderita gangguan stress atau depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi sebesar 6,2%.(4)

Stress pada individu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan beberapa penyakit pada manusia.(3) Kondisi stress yang dialami mahasiswa tingkat akhir dimana harus segera menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik termasuk dalam stress akademik karena terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stress akademik berdampak pada pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan seseorang. Respon yang muncul dari pemikiran, seperti kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi dan cemas. Pada mahasiswa berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya.(6) Tindakan preventif pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stress dapat dilakukan dengan terapi kognitif.(7) Jenis terapi tersebut termasuk dalam terapi modalitas yang digunakan dalam proses keperawatan jiwa dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif. Salah satu terapi yang terdapat dalam psikoterapi kognitif yaitu terapi expressive writing.(7)

Terapi expressive writing merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan perasaan emosional dengan tujuan mengurangi stress yang dialami individu. Pada terapi ini terjadi pelepasan emosi marah melalui teknik menulis, dimana terdapat proses pelepasan emosi saat menulis, sehingga individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi marah dengan baik dan tidak berlebihan, serta terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif.(7)

Berdasarkan hasil penelitian dari Sri Hidayati dan Yessy Paramita pada tahun 2020 tentang Terapi Expressive Writing Menurunkan Stress Tugas KTI Pada Mahasiswa, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan 25 responden menunjukkan adanya perbedaan stress. Sebelum dilakukan intervensi dengan skor rata-rata 21,20 kemudian setelah dilakukan intervensi hasil nilai rata-rata 13,86 menunjukkan penurunan skor sebesar 7,34 .(8) Hasil penelitian yang mendukung juga dilakukan oleh Navy Kusuma Daniarti, Angga Sugiarto, dan Sunarko dengan judul “Pengaruh Expressive Writing Teraphy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stress Pada Remaja” berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan 18 responden menunjukkan adanya perbedaan stress. Diperoleh hasil sebelum dilakukan intervensi dengan skor rata-rata 19,83 kemudian setelah dilakukan intervensi hasil nilai rata-rata 10,83 menunjukkan penurunan skor sebesar 9,00 yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna setelah diberikan intervensi expressive writing teraphy.(9)

Terapi kognitif lain untuk menurunkan kondisi stress adalah terapi tertawa. Terapi tertawa untuk mengurangi stress sudah banyak dilakukan orang. Terapi tertawa merupakan suatu terapi untuk

mencapai kegembiraan dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, senyum yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga bisa mencegah penyakit, memelihara kesehatan serta menghilangkan stres.(10) Terapi tertawa mudah dilakukan, dan efeknya sangat luar biasa. Tertawa 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini adalah zat yang baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang.

Penelitian yang dilakukan oleh Suci Wahyuni tentang analisis pengaruh terapi tertawa terhadap skor stres pada mahasiswa tingkat akhir yang dilakukan pada 32 responden menunjukkan adanya perbedaan skor stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan skor stres rata-rata 20,50. Setelah dilakukan intervensi hasil nilai rata-rata 15,75 menunjukkan penurunan skor stres 4,75. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi nilai rata-rata skor stres 19,13 kemudian menjadi 20,06 sehingga kesimpulannya ada pengaruh intervensi tertawa terhadap skor stres mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.(11)

Penelitian yang dilakukan Eka Putri Fajari Yati dengan judul Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Stress Mahasiswa Menempuh Skripsi Di Fakultas Keperawatan Universitas Jember dengan 20 orang responden sebagai kelompok perlakuan diperoleh hasil sebelum dilakukan terapi dengan rata-rata skor 40,00 dan setelah dilakukan terapi tertawa 27,25 dengan penurunan skor stres 12,75. Kesimpulannya ada pengaruh terapi tawa terhadap stres mahasiswa menempuh skripsi di fakultas keperawatan universitas jember.(12)

Berdasarkan latarbelakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Terapi Expressive Writing dengan Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir".

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Teori Stress

Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stress juga merupakan suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun fisiologis.(4, 15, 16)

2.2. KONSEP TEORI TERAPI EXPRESSIVE WRITING

Expressive writing treatment merupakan proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengurangi stress yang dialami individu. (8) Expressive writing juga dapat menjadi media terapi apabila kita merasakan hal-hal yang tidak kita senangi tetapi sulit membagikannya ke orang lain. (20)

2.3. KONSEP TERAPI TERTAWA

Terapi tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan dalam hati yang dikeluarkan dari mulut dalam bentuk suara tawa, senyuman yang menghias wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah lancar sehingga bisa mencegah penyakit, memelihara kesehatan, serta menghilangkan stress (12).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan secara kuantitatif dengan metode penelitian berupa Quasy eksperimental menggunakan pendekatan two groups pre test-post test design. Penelitian ini diawali dengan pre-test, dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali atau post-test. Lokasi penelitian akan dilakukan di Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang Jawa Tengah. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir berjumlah 32 orang diambil dengan teknik purposive sampling yang dibagi dalam 2 kelompok intervensi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: 1). Mahasiswa tingkat akhir, 2). Mahasiswa yang bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusinya yaitu: mahasiswa dalam pengaruh obat-obatan..

Terapi Expressive writing adalah suatu terapi untuk menurunkan stress melalui tulisan sebagai media untuk mencurahkan pengalaman emosional yang dialami yang diawali dengan membuka imajinasi, merefleksikan pemahaman baru, dan mengaplikasikan pengetahuannya dalam kehidupan nyata. Terapi Tertawa adalah salah satu terapi untuk menurunkan stress dalam bentuk suara tawa yang di keluarkan dari mulut, sehingga wajah nampak tersenyum, perasaan hati bisa lepas dan gembira. Stress adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan seperti merasa kesal, tidak sabar, sulit untuk beristirahat, mudah

marah, mudah gelisah, dan sulit untuk tenang akibat adanya suatu tekanan. Keadaan stress diukur dengan PSS (Perceived Stress Scale).

Metode Analisis

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap umur, jenis kelamin, skor stress. Bentuk analisis berupa data kategorik dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini digunakan untuk menganalisa terapi expressive writing dan terapi tertawa terhadap penurunan stress mahasiswa tingkat akhir yang diolah dan di uji menggunakan T test (dengan menggunakan piranti lunak computer yaitu program SPSS) dengan tingkat kemaknaan $p \leq 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir dapat mengalami stres. Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. (7) Stress juga merupakan suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun fisiologis.(19)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 responden sebelum dilakukan tindakan terapi tertawa dan terapi expressive writing berada pada keadaan kategori stress berat dengan skor stress minimum 28 dan skor stress maksimum 40. Penilaian ini disesuaikan dari hasil kuesioner penelitian yang dipakai yaitu PSS (Perceived Stress Scale) skor < 15 masuk dalam kategori stress ringan, skor 15-26 dalam kategori stress sedang, skor lebih dari 26 termasuk kategori stress

Stres yang terjadi pada mahasiswa akhir dapat disebabkan oleh beberapa masalah-masalah dalam mengerjakan tugas akhir. Penelitian Etika Nur dan Wilda Fasim Hasibuan tentang deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah masalah yang umum dan yang paling sering terjadi di Universitas adalah pada masalah mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir sering kali mengalami hambatan, sehingga secara tidak langsung hal tersebut menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan. Masalah-masalah tersebut seperti penentuan judul, kurangnya referensi, kurang waktu, rasa malas mengerjakan, kurang motivasi, dosen susah ditemui, susah membagi waktu, kelelahan, waktu istirahat tidak cukup, kurang biaya dan tidak konsentrasi dalam proses penyelesaian.(16) Menurut Priyoto (2014) faktor yang menyebabkan stress tersebut adalah stress psikologis.

Terapi tertawa merupakan suatu cara dalam membantu seseorang untuk menghadapi suatu masalah seperti stres, marah, dan jenuh, tertawa juga dapat membantu siapapun yang melakukannya merasa tenang dan bahagia dengan cara mengungkapkan perasaan dari dalam hati yang disampaikan melalui mulut dalam bentuk suara tawa yang dapat membantu mengatasi masalah baik kesehatan, masalah psikologis, maupun masalah fisik seseorang. (24) Tindakan terapi tertawa ini dilakukan pada 16 responden mahasiswa tingkat akhir yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi. Tindakan dilakukan 2 hari selama 25- 30 menit. Hasil dari 16 responden yang telah diberikan terapi tertawa ternyata terdapat penurunan skor stress yang ditunjukkan dari skor stress sebelum terapi yaitu skor minimum 28, skor maksimum 34, mean 31,12 dengan standar deviasi 1,85 setelah dilakukan terapi tertawa, skor stress mahasiswa menjadi skor minimum 19, skor stress maksimum 23, mean 21.00, standar deviasi 1,36.

Budiningwati & Meuraksa (2010) menjelaskan lebih lanjut bahwa bila manusia mendapatkan stresor, tubuh manusia akan berusaha mengadakan perlawanan dengan mencari keseimbangan. Stres dapat memicu respon tubuh terhadap ancaman atau bahaya yang dirasakan, yang fight atau flight respon. Tubuh manusia merespon stres dengan mengaktifkan sistem saraf dan hormon tertentu. Hipotalamus memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk memproduksi lebih banyak hormon adrenalin dan kortisol serta melepaskan ke dalam aliran darah. Pembuluh darah terbuka lebih lebar untuk membiarkan lebih banyak darah mengalir ke otot besar. Pupil melebar untuk memperbaiki penglihatan. Kemudian keringat dihasilkan untuk mendinginkan tubuh. Awalnya kemampuan ini berfungsi normal namun bila individu mengalami situasi berbahaya terus menerus maka tubuh akan mengalami banyak perubahan seperti meningkatnya tekanan darah dan peningkatan hormon stres hingga mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko terjadinya infeksi.

Tertawa bisa mengurangi peredaran dua hormon dalam tubuh, yaitu adrenalin (epinefrin) dan kortisol (hormon yang dikeluarkan ketika stres) yang dikeluarkan oleh hipotalamus. Keadaan bahagia ataupun

tertawa, maka hipotalamus akan mengeluarkan hormon endorphine, yang berfungsi mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh. Tertawa pada dasarnya akan membawa keseimbangan pada semua komponen dan unsur dalam sistem kekebalan.(10)

Tertawa merupakan tindakan yang sehat dan memberi tambahan oksigen bagi sel dan jaringan. Sebaliknya, merasa dan berperilaku murung mengakibatkan pengurangan oksigen dalam darah. Sel-sel darah menjadi lapar dan kosong, menghasilkan depresi, kecemasan, dan kemarahan (Plutchik, 2002). Otak yang dialiri darah beroksigen tinggi akan bekerja lebih baik daripada saat kekurangan oksigen.

Otak mengingat sesuatu untuk kurun waktu sehingga seseorang lupa sepenuhnya terhadap kejadian yang pernah dialami merupakan kondisi yang agak mustahil. Jika individu tersenyum atau merasa senang, otak akan mengingat bahwa di masa lalu ekspresi ini berkaitan dengan kebahagiaan, dan akan segera menanggapi dengan cara melepaskan neurotransmitter-neurotransmitter yang tepat. Hasilnya kita akan menjadi lebih berbahagia dan merasa lebih positif.

Salah satu intervensi keperawatan yang dilakukan oleh Suci Wahyuni dengan judul pengaruh terapi tertawa terhadap skor stres pada mahasiswa. penelitian yang dilakukan pada 32 responden menunjukkan adanya perbedaan skor stres pada kelompok perlakuan. Diperoleh hasil sebelum dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan skor stres dengan rata-rata 20,50. Kemudian setelah dilakukan intervensi hasil nilai rata-rata 15,75 menunjukkan penurunan skor stres 4,75. Ada pengaruh intervensi tertawa terhadap skor stres mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. (12)

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Eka Putri Fajari Yati dengan judul Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Stress Mahasiswa Menempuh Skripsi Di Fakultas Keperawatan. Penelitian yang didapat 20 orang yaitu sebagai kelompok perlakuan diperoleh hasil sebelum dilakukan terapi dengan rata-rata skor 40,00 dan setelah dilakukan terapi tertawa skor 27,25 dengan penurunan skor stres 12,75. Ada pengaruh terapi tawa terhadap stres mahasiswa menempuh skripsi di fakultas keperawatan universitas jember. (13)

Selain dengan terapi tertawa untuk menurunkan keadaan stress mahasiswa tingkat akhir khususnya dalam menghadapi tugas akhir juga dapat diberikan terapi expressive writing. Pada kelompok responden yang diberikan terapi expressive writing selama 4 hari hingga 4 minggu. Peneliti melakukan kepada 16 responden dengan waktu yang berbeda karena sesuai dengan kesediaan dan kesepakatan responden. Terapi dimulai dengan tahap recognition/initial writing, dilanjutkan dengan examination/writing exercise, kemudian juxtaposition/feedback yang diakhiri dengan application to the self.

Hasil sesudah diberikan terapi expressive writing untuk skor stress mengalami penurunan dari skor minimum 32 dan maksimumnya skor stress 40 dengan mean 35.31 standar deviasi 2.62 menjadi skor minimum 18, skor maksimum 25, rerata 20.69 dengan standar deviasi 2.15. Terapi expressive writing mampu mengubah perasaan dan pikiran mereka mengenai hal yang bersifat pribadi dan pengalaman menjengkelkan yang dituang melalui tulisan dan membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi distress.

Expressive Writing mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan tangan maka individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Sri Hidayati dan Yessy Paramita pada tahun 2020 tentang Terapi Expressive Writing Menurunkan Stress Tugas KTI Pada Mahasiswa, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan 25 responden menunjukkan adanya perbedaan stress. Diperoleh hasil sebelum dilakukan intervensi dengan skor rata-rata 21,20 kemudian setelah dilakukan intervensi hasil nilai rata-rata 13,86 menunjukkan penurunan skor sebesar 7,34. Adanya perbedaan yang signifikan stress mahasiswa tingkat akhir, sebelum dan sesudah diberikan terapi expressive writing. (17)

Terapi tertawa dan terapi expressive writing sama-sama mampu menurunkan skor stress pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Setelah dilakukan Analisa secara bivariat dengan memakai uji independent t-test untuk mengetahui lebih efektif mana dari kedua terapi tersebut dalam menurunkan skor stress mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir ternyata hasilnya untuk terapi tertawa skor rerata 21.00 dan terapi expressive writing skor rerata 20.69 dengan nilai $p = 0.627$, yang berarti bahwa terapi expressive writing tidak lebih rendah efektifitasnya dengan terapi tertawa.

Tidak ada yang lebih efektif dari kedua terapi tersebut karena kedua terapi sama-sama bertujuan untuk menurunkan stress yang terjadi pada seseorang yang sedang mengalami stress baik sedang maupun berat.

Kedua terapi tersebut bisa digunakan untuk menurunkan stress yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir khususnya pada mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir tanpa memprioritaskan terapi mana yang harus dilakukan karena tidak ada salah satu terapi yang lebih efektif. Hasil penelitian yang responden berjenis kelamin perempuan semua memberikan skor stress minimum berada pada skor 28 sebelum dilakukan terapi. Skor stress 28 termasuk dalam kategori berat.

Penelitian yang dilakukan Nasrani L, Purnawati S tentang perbedaan tingkat stress antara laki-laki dan perempuan pada peserta Yoga di Denpasar, menunjukkan hasil penelitian bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 50,3% dan 4,9%. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres.¹²

Keterbatasan dari penelitian ini adalah responden yang semuanya berjenis kelamin perempuan, sehingga tidak mendapatkan variasi dari responden.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa Cara mengatasi stres dan mencapai jiwa yang sehat Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya.,Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan. Kembangkan hobi yang bermanfaat, Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan, Berpikir positif, Tenangkan pikiran dengan relaksasi

DAFTAR PUSTAKA

1. Kurniawan A. Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran Dan Fungsinya [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 1]. Available from: <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>
2. Nyoman N, Larasanti D, Wakhid A, Susilo T. Gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah di akademi keperawatan ngudi waluyo ungaran. 2015;57–65.
3. Etika N, Hasibuan WF. Jurnal KOPASTA Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. 2016;3(1):40–5.
4. Videbeck, Sheila L. Psychiatric Mental Health Nursing. 5th ed. New York: Wolters Kluwer; 2011.
5. WHO (World Health Organization). 2018.
6. Kementrian, Kesehatan, Republik, Indonesia. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
7. Sarka A, Sri H. Terapi Modalitas : Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: ECG; 2011.
8. Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa [Internet]. 2015. Available from: <http://rsudpurihusada.inhilkab.go.id/terapi-modalitas-dalam-keperawatan-jiwa/#:~:text=Terapi modalitas a>
9. Hidayati S, Paramita Y. Terapi Expressive Writing Menurunkan Stres Tugas Kti Pada Mahasiswa. 2020;1(1):1–9.
10. Kusuma DN, Angga S, Sunarko. Pengaruh Expressive Writting Teraphy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stress Pada Remaja. keperawatan. 2018;
11. Priyoto. Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014. 3 p.
12. Astuti N. Terapi Sehat dengan Tertawa. Jakarta Selatan: Tugu Publisher; 2011.
13. Wahyuni SPYPD. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Skor Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. J Penelit Kesehat. 2018;
14. Terapi P, Terhadap T, Menempuh M, Di S, Jember KU, Studi P, et al. Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember. 2018;
15. Dalami, Ermawati. Konsep Dasar Kesehatan Jiwa. Jakarta: TIM; 2010.

16. Nurhalimah N. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan : KEPERAWATAN JIWA. Jakarta: Kemenkes RI. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2016.
17. Prabowo, Eko. Konsep dan Aplikasi : Asuhan Keperawatan Jiwa. Jakarta: Nuha Medika; 2014.
18. Gafur H. Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus. CV. Rasi Terbit; 2015.
19. Yukaristia. Literasi: Solusi Terbaik Mengatasi Problematika Sosial di Indonesia. Sukabumi: CV Jejak, IKAPI; 2019.
20. Nixson M. Terapi Reminiscence. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2016.
21. Prabowo E. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
22. Jamall. Sebab dan Akibat Stress, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya. 2015;3.
23. Psikologi PPT dan K. EXPRESSIVE WRITING FOR YOUR SOUL. universitas Sananta Dharma [Internet]. 2020; Available from: <https://usd.ac.id/pusat/p2tkp/expressive-writing-for-your-soul/>
24. Ida PA. Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Menulis Ekspresif Dalam Pengungkapan Diri (Self Disclosure) untuk Mengatasi Ansietas Pada ODHA di Yayasan Kesehatan Bali. Politeknik Kesehatan Kemenkes Drnpasar; 2018.
25. Suhreli K. Merancang Karya Tulis Ilmiah. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA; 2012.
26. Avip S. Prinsip Dasar Penyusunan dan Penulisan Karya Tulis Ilmiah (The Fundamental of Scientific Writting). Jakarta: PT. Grasindo; 2015.
27. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3. 3rd ed. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
28. Abd N, Abdul M, M.E I. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan: Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.