

Tulis, Tenang, dan Tuntas: Terapi Menulis Membantu Mahasiswa Mengatasi Stres

Write, Calm, and Complete: Writing Therapy Helps Students Cope with Stress

Hanna Amalia¹, Nur Hasmalawati², Sayuni³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh

email: nur.hasmalawati@unmuha.ac.id

Abstract. *Writing therapy is a therapy that allows individuals to express their feelings, thoughts and emotional needs into writing. The purpose of this study was to determine the effectiveness of writing therapy to reduce student learning stress during the pandemic at the Muhammadiyah University of Aceh. The research method used is a quantitative experimental method. The subjects in this study were 6 students from 45 population in the 2020 Faculty of Psychology, Universitas Muhammadiyah Aceh who had been screened by taking samples using the saturated sampling technique. Collecting data using a Likert scale method (Likert scale), by distributing questionnaires to subjects and giving experimental treatment. Data analysis used paired sample t test. The results showed that writing therapy was effective in reducing student learning stress during the pandemic at the Muhammadiyah University of Aceh with a sig value of 0.009, which means that there was a change in student learning stress during the pandemic after being given writing therapy. With the mean result between pretest and posttest that is 10,667 with the difference between 4,107-17,226. These findings indicate that writing therapy can be used as an alternative psychological intervention to help university students manage academic stress.*

Keywords: *Learning Stress, Student, Writing Therapy.*

Abstrak. Terapi menulis merupakan sebuah bentuk terapi ekspresif yang memungkinkan individu untuk menuangkan perasaan, pikiran, serta kebutuhan emosionalnya ke dalam tulisan. Aktivitas ini diyakini dapat membantu individu dalam mengelola tekanan psikologis, termasuk stres belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi menulis dalam mereduksi stres belajar mahasiswa selama masa pandemi di Universitas Muhammadiyah Aceh. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain eksperimen. Subjek penelitian berjumlah 6 mahasiswa dari total populasi 45 mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, yang dipilih melalui proses *screening* dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert melalui penyebaran kuesioner kepada subjek penelitian, serta pemberian perlakuan berupa terapi menulis. Data yang diperoleh selanjutnya

dianalisis menggunakan uji *paired samples t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat stres belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis efektif dalam mereduksi stres belajar mahasiswa selama masa pandemi di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan nilai signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya perubahan tingkat stres belajar mahasiswa setelah diberikan terapi menulis. Nilai rata-rata perbedaan antara pretest dan posttest sebesar 10,667, dengan rentang selisih antara 4,107 hingga 17,226. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi menulis dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis untuk membantu mahasiswa mengelola stres belajar.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres Belajar, Terapi Menulis.

Pendahuluan

Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) merupakan peristiwa global yang berdampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa *coronavirus* merupakan virus yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan serius, seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *severe acute respiratory syndrome* (SARS-CoV), serta dapat menular dari manusia ke manusia. Penyebaran virus ini pertama kali terdeteksi di Wuhan, Tiongkok, dan dalam waktu singkat menyebar ke hampir seluruh negara di dunia, sehingga WHO menetapkan Covid-19 sebagai kondisi darurat kesehatan global (Organization, 2022).

Terhitung sampai dengan tanggal 26 September 2021 ada sebanyak 232.284.754 kasus Covid-19 tercatat yang telah terkonfirmasi ke seluruh dunia, tercatat data sebanyak 4.757.425 orang yang meninggal dan tercatat data sebanyak 208.896.854 yang dinyatakan pulih. Hingga 26 September 2021, pemerintah Indonesia melaporkan 4.206.253 orang terkonfirmasi positif Covid-19, tercatat sebanyak 141.381 kasus kematian akibat Covid-19 dan 4.020.801 pasien telah dinyatakan pulih dari penyakit tersebut. WHO bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia (*Worldometers info*, 2021).

Pembelajaran *online* merupakan salah satu cara yang paling efektif, untuk melakukan pembelajaran di tempat yang berbeda untuk mengatasi masalah keterlambatan belajar mahasiswa. Awalnya metode ini diterima secara positif oleh sebagian mahasiswa, namun seiring dengan berjalannya proses pembelajaran jarak

jauh ini ternyata mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan yang dihadapi antara lain, misalnya beberapa mahasiswa tidak memiliki kuota dan sering terganggu ketika belajar di rumah, sehingga sulit untuk fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen dan mahasiswa lain. Dosen belum siap untuk menyiapkan materi sehingga sulit untuk memahami materi yang disajikan (Gunadha & Rahmayunita, 2020). Serta banyaknya tugas jangka pendek merupakan hambatan lain untuk pembelajaran *online* (Kompas, 2020).

Perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi daring menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi, baik dari mahasiswa maupun dosen. Mahasiswa yang sebelumnya terbiasa dengan interaksi langsung di kelas harus menyesuaikan diri dengan pola pembelajaran baru yang menuntut kemandirian, penguasaan teknologi, serta pengelolaan waktu dan beban akademik yang lebih kompleks. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Browning et al. (2021) membuktikan bahwa sebelum pandemi kesehatan mental mahasiswa AS sudah tidak baik-baik saja. Banyak mahasiswa di Amerika Serikat menghadapi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan serta gangguan kesehatan mental lainnya pada tingkat yang lebih tinggi daripada populasi umum pada tahun-tahun sebelum Covid-19, sehingga pada tahun ini dilakukan survei kembali yang hasilnya menunjukkan bahwa 85% mahasiswa mengalami tekanan emosional tingkat tinggi hingga sedang dan sebanyak 45% mahasiswa diantaranya mengalami tekanan level tinggi. Sedangkan hasil riset lain yang menunjukkan bahwa 63,6% responden terindikasi mengalami masalah kesehatan mental akibat pandemi. Sejumlah masalah itu diantaranya merasa cemas dan khawatir (59%); sulit tidur (50%); sulit berpikir (50%); lelah sepanjang waktu (50%); dan punya pikiran mengakhiri hidup (9%) selama masa pandemi (Ayyub, 2021).

Selain itu, kecemasan, stres dan depresi adalah gangguan mental yang umum terhitung dari 10-40% sering terjadi di negara berkembang. Stres telah menjadi atribut kehidupan modern karena menjadi bagian umum dan tidak terhindarkan dari kehidupan. Seseorang mungkin dapat merasakan tekanan yang mengakibatkan stres

di mana saja, seperti di rumah, sekolah, lingkungan pekerjaan, dan lingkungan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, atau orang tua. Stres dapat membahayakan tubuh dan pikiran seseorang (Kupriyanov & Zhdanov, 2014).

Stres belajar adalah suatu respon fisik atau psikologis, karena stres atau ketidaksesuaian antara persyaratan dan kemampuan yang diterima, tidak mungkin mengubah perilaku atau penampilan melalui serangkaian kegiatan, seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan mempengaruhi proses belajar. Aspek fisiologis dan psikologis yang mengganggu proses belajar (Aryani, 2016). Desmita (2010) mengungkapkan stres belajar adalah sejenis ketegangan emosional yang berasal dari peristiwa kehidupan daripada pembelajaran dan ancaman terhadap keselamatan pribadi atau harga diri. Hal ini menyebabkan reaksi fisik, psikologis, dan perilaku serta dengan demikian berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik.

Stres ditandai dengan gejala fisik seperti sulit tidur, mudah lelah, sering merasa lelah, ketegangan otot bahkan diare. Selain gejala fisik ditemukan juga gejala emosional seperti mudah marah, merasa cemas, mudah sedih bahkan menangis, sensitif hingga terdapatnya perubahan suasana hati yang tidak menentu. Gejala kognitif yang dapat muncul seperti sulit untuk fokus, kurang konsentrasi, mudah lupa, sulit dalam membuat keputusan hingga mengakibatkan munculnya pikiran berulang. Sedangkan pada gejala perilaku adalah seperti pola makan yang terganggu, malas bergerak, menjadi lebih agresif hingga sering menunda pekerjaan (Nurmaliyah, 2014). Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres belajar, khususnya dalam situasi krisis seperti pandemi.

Menurut Asiyah (2014), gejala-gejala yang menunjukkan keadaan stres adalah gejala fisik, gejala mental, gejala emosional dan gejala perilaku. Gejala fisik berupa kelelahan, susah tidur, sakit kepala, otot kaku dan tegang terutama pada leher, bahu dan punggung bagian bawah, nyeri dada, jantung berdebar, sesak napas, perut dan gangguan pencernaan, mual, tremor, tangan dan kaki dingin, wajah panas, berkeringat, sering masuk angin dan gangguan menstruasi yang sering. Gejala mental

seperti konsentrasi dan memori yang buruk, bimbang, bingung, penuh atau pikiran kosong dan kehilangan humor. Berikutnya, gejala emosional dapat mencakup kecemasan, depresi, keputusasaan, lekas marah, kecemasan, frustrasi, menangis tiba-tiba, ketidakberdayaan, penarikan diri dari masyarakat dan penghindaran dari aktivitas yang dinikmati sebelumnya. Gejala yang terakhir adalah gejala perilaku dapat berupa naik turun, gelisah, menggigit kuku, gerakan anggota badan atau jari, perubahan perilaku makan, merokok, minum, menangis, berteriak, memaki atau bahkan melempar benda (Asiyah, 2014).

Pengalaman yang menimbulkan stres disertai dengan emosi negatif, sehingga apabila seseorang yang mampu mengontrol emosi negatifnya dapat mengurangi tingkat stres. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menuangkan emosi, salah satunya yaitu dengan menulis. Menulis adalah salah satu kegiatan yang sudah ditemui sejak berada di sekolah dasar, apalagi menulis bukanlah kegiatan yang dibatasi oleh lokasi dan waktu. Seseorang dapat menulis kapan saja dan mana saja. Tentu saja syarat mutlak setidaknya harus tersedianya peralatan seperti pulpen dan buku tulis. Atau jika sudah terbiasa seseorang bisa menulis di handphone. Plucks pada tahun 2020 mengatakan menulis bisa menjadi cara positif untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Seperti ketakutan, kebahagiaan, atau harapan lainnya. Menulis juga dapat membantu seseorang lebih memahami dunia di sekitarnya dan posisinya. Dalam konteks pandemi Covid-19, menulis membantu seseorang untuk merenungkan apa yang terjadi dalam hidup individu dan menghasilkan ide-ide baru darinya (Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan Jawa Timur, 2020).

Berdasarkan pengalaman pribadi, peneliti merasakan banyak manfaat pada saat menulis seperti merasa lebih *relax*, nyaman dan menciptakan inspirasi baru bahkan motivasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh Susilowati dan Hasanat pada tahun 2021 menyimpulkan bahwa terapi menulis pengalaman emosional adalah salah satu metode *self-help* yang terbukti efektif mengurangi depresi pada mahasiswa tahun pertama. Mengurangi depresi memudahkan subjek untuk mengevaluasi, menganalisis dan menilai kembali peristiwa stres yang dialami. Dengan menulis pengalaman emosional

yang dirasakan, maka akan memperdalam pemahaman, mengembangkan solusi dan memotivasi diri sendiri (Susilowati & Hasanat, 2011).

Terapi menulis merupakan sebuah terapi yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan atau mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan untuk diri sendiri. Tehnik ini membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan konseling ketika tidak berada dalam sesi konseling (Yuniarti, Hanafi, & Laheba, 2021). Sementara itu, menurut (Pennebaker & Chung, 2014) terapi menulis ekspresif adalah teknik untuk menuliskan pengalaman atau peristiwa yang mengganggu pikiran. Kegiatan sederhana ini sangat bermanfaat untuk memulihkan kesehatan fisik dan mental seseorang selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun. Terapi ini adalah berbentuk tulisan singkat yang dapat membantu orang mengatasi dan memahami gejala emosi dalam aktivitas kehidupan pribadi.

Menurut Hynes dan Thompson, terapi menulis menjadi empat tahap, yaitu *recognition/initial writing*, *examination/writing exercise*, *juxtaposition/feedback* dan *application to the self*. *Recognition/initial writing* adalah tahap untuk fokus, rileks, membuka imajinasi, menghilangkan pikiran negatif yang mungkin timbul dalam diri individu, serta menilai konsentrasi dan keadaan emosi individu. Pertama, individu diberi kesempatan untuk bebas menulis frasa dan kata dan mengatakan apa pun yang muncul di benaknya, tanpa instruksi atau rencana apa pun. Tahap berikutnya adalah *Examination/writing exercise*, yaitu tahap ini untuk bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang reaksi individu terhadap situasi tertentu. Dimulai dengan peristiwa emosional umum hingga pengalaman besar yang membingungkan individu, misalnya ketika menganggur, menghadapi suatu peristiwa atau ketika didiagnosis sakit (Purnamarini, 2016).

Selanjutnya, tahap *juxtaposition atau feedback* adalah tahapan individu dibimbing untuk memperoleh kognisi baru ketika memperhatikan masalah, sehingga individu dapat memberikan ide-ide baru untuk sikap, perilaku, pemahaman, dan penilaian yang lebih dalam. Hal utama pada tahap ini adalah melihat bagaimana perasaan

individu selama menulis ekspresif, setelah menulis dan ketika membaca ulang tulisan. Tahap yang terakhir adalah tahap *application to the self*, yaitu tahap akhir individu dibimbing untuk menerapkan pengetahuan baru yang diperolehnya ke dunia nyata. Konselor atau terapis mendukung apa yang telah dipelajari oleh organisasi pribadi selama proses penulisan dengan merefleksikan apa yang perlu diperbaiki atau diubah dan harus dipertahankan (Purnamarini, 2016).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi menulis efektif dalam menurunkan depresi, kecemasan, dan tekanan emosional pada mahasiswa, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas terapi menulis terhadap stres belajar mahasiswa dalam konteks pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 masih relatif terbatas. Sebagian besar studi terdahulu lebih menitikberatkan pada aspek kesehatan mental secara umum atau dilakukan pada kondisi pembelajaran tatap muka. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara empiris menguji efektivitas terapi menulis sebagai intervensi untuk mereduksi stres belajar mahasiswa selama pandemi.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi menulis dalam menurunkan tingkat stres belajar mahasiswa selama pandemi Covid-19 di Universitas Muhammadiyah Aceh. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀: Terapi menulis tidak efektif dalam menurunkan stres belajar mahasiswa selama pandemi Covid-19.

H₁ (hipotesis alternatif): Terapi menulis efektif dalam menurunkan stres belajar mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Metode

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 6 orang mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Aceh yang diambil dari populasi berjumlah 45 orang. Penentuan pengambilan sampel ini berdasarkan hasil kategorisasi stres belajar, populasi yang berada pada tingkat kategorisasi stres belajar

dengan gejala berat dan sangat berat akan dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil *screening* pada seluruh populasi diperoleh sebanyak 7 orang yang mengalami stres belajar dengan kategori berat sedangkan 1 orang lagi mengalami stres belajar dengan kategori sangat berat. Dua diantara subjek yang masuk dalam kategori berat tidak bersedia karena alasan tertentu, sehingga jumlah subjek pada penelitian ini tersisa hanya 6 orang yang berjenis kelamin perempuan.

Desain eksperimen yang digunakan peneliti adalah model *Design Pretest-Posttest One Group*. Pada desain ini tidak terdapat kelompok kontrol sehingga hanya diberikan *pretest* yaitu pengukuran yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* pengukuran yang dilakukan setelah diberikan perlakuan. Langkah pertama yang dilakukan pada saat penelitian adalah dengan mengujikan soal *pretest*, yaitu skala stres belajar kepada subjek penelitian. Setelah dilakukan *pretest*, subjek akan diberikan jeda waktu selama satu minggu sebelum diberikan perlakuan. Perlakuan terapi menulis dilakukan selama tiga hari sesuai dengan modul yang telah dibuat. Setelah diberikan perlakuan subjek akan diberikan jeda waktu selama dua minggu sebelum melakukan *posttest*.

Pelaksanaan terapi menulis dalam penelitian ini dilakukan selama tiga hari dengan mengikuti tahapan terapi menulis yang dikemukakan oleh Hynes dan Thompson, yaitu *recognition/initial writing*, *examination/writing exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan *application to the self*. Seluruh sesi terapi dilaksanakan sesuai dengan modul yang telah disusun oleh peneliti dan berlangsung dalam suasana yang tenang serta kondusif. Pertama, terapi menulis dilaksanakan pada tahap *recognition/initial writing*. Tahap ini terdiri atas dua sesi, dengan durasi masing-masing 10 menit pada sesi pertama dan 12 menit pada sesi kedua. Pada tahap ini, subjek diarahkan untuk menenangkan diri, memfokuskan perhatian, serta mulai menuliskan pikiran dan perasaan awal yang muncul terkait pengalaman belajarnya.

Pada hari kedua, terapi menulis dilanjutkan pada tahap *examination/writing exercise*. Tahap ini terdiri atas empat sesi, dengan durasi masing-masing 8 menit, 7 menit, 9 menit, dan 10 menit. Pada tahap ini, subjek diarahkan untuk mengeksplorasi

lebih dalam pengalaman emosional yang berkaitan dengan stres belajar, termasuk pikiran, perasaan, dan reaksi yang muncul selama pembelajaran daring.

Pada hari ketiga, terapi menulis dilaksanakan dengan menggabungkan dua tahap sekaligus, yaitu *juxtaposition/feedback* dan *application to the self*. Tahap *juxtaposition/feedback* terdiri atas dua sesi dengan durasi 10 menit dan 12 menit, sedangkan tahap *application to the self* dilaksanakan dalam satu sesi dengan durasi 12 menit. Pada tahap *juxtaposition/feedback*, subjek diarahkan untuk merefleksikan kembali tulisan yang telah dibuat serta memahami makna dari pengalaman yang telah diungkapkan. Selanjutnya, pada tahap *application to the self*, subjek diarahkan untuk mengaitkan pemahaman baru tersebut dengan kehidupan nyata serta merumuskan sikap atau langkah yang dapat diterapkan dalam menghadapi stres belajar.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres belajar yang disusun berdasarkan aspek stres belajar menurut Asiyah (2014), yang mencakup berupa gejala fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Skala ini menggunakan model Likert dengan lima pilihan jawaban. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala stres belajar memiliki nilai koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar $\alpha = 0,894$, yang menunjukkan bahwa instrumen berada pada kategori reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t (t-test), yaitu *paired sample t-test*. *Paired sample t-test* adalah uji statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua sampel yang berpasangan atau terkait, yaitu sampel yang diambil dari subjek yang sama atau memiliki hubungan tertentu, seperti pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan (Winarsunu, 2017).

Hasil

Sebelum dilakukan analisis uji beda dua kelompok berpasangan (*paired samples t-test*), terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji asumsi ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi prasyarat statistik sehingga analisis yang dilakukan dapat memberikan hasil yang valid. Uji normalitas merupakan salah satu tahapan awal dalam analisis data statistik

yang bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi distribusi normal. Pemenuhan asumsi normalitas menjadi penting karena menentukan kelayakan penggunaan uji statistik parametrik pada tahap analisis selanjutnya. Hasil uji normalitas selanjutnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1: Hasil Uji Normalitas

<i>Kolmogorov Smirnov</i>	<i>Sig.</i>
0,275	0,175

Berdasarkan Tabel 1 yang menyajikan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov, diperoleh nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*) sebesar 0,175. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi normalitas dan analisis selanjutnya dilanjutkan dengan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians data sebagai salah satu prasyarat dalam analisis statistik parametrik. Hasil uji homogenitas data selanjutnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2: Hasil Uji Homogenitas

<i>Levene Statistic</i>	<i>Sig.</i>
0,035	0,855

Berdasarkan Tabel 2 yang menyajikan hasil uji homogenitas menggunakan Levene’s Test, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,855. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi homogenitas dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis uji beda dua kelompok berpasangan (*paired samples t-test*).

Uji *paired samples t-test* digunakan untuk menganalisis perbedaan nilai sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu antara *pretest* dan *posttest*, serta untuk mengetahui apakah perubahan yang terjadi signifikan secara statistik. Hasil analisis uji *paired samples t-test* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3: Hasil Uji Paired Samples Test

<i>Mean</i>	<i>Sig.</i>
10,667	0,009

Berdasarkan hasil uji *paired samples test* diperoleh nilai rata-rata perbedaan (*mean*) antara skor *pretest* dan *posttest* sebesar 10,667. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor setelah diberikan perlakuan. Selain itu, nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,009 yang lebih kecil dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan, yang berarti bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

Setelah dilakukan analisis *paired samples t-test* secara keseluruhan, selanjutnya dilakukan perbandingan hasil post-test antar subjek untuk melihat efektivitas perlakuan secara lebih rinci. Hasil perbandingan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4: Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Subjek	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih (Pre-Post)
S1	76	62	14
S2	72	68	4
S3	97	87	10
S4	77	67	10
S5	78	57	21
S6	75	70	5
Total	475	411	64
<i>Mean</i>	79,17	68,5	10,67

Berdasarkan tabel perbandingan skor stres belajar *pretest* dan *posttest*, diketahui bahwa seluruh subjek penelitian (S1–S6) mengalami penurunan skor stres belajar setelah diberikan perlakuan berupa terapi menulis. Skor *pretest* menunjukkan tingkat stres belajar yang relatif tinggi, dengan rata-rata sebesar 79,17, sedangkan skor *posttest* mengalami penurunan menjadi rata-rata 68,50. Selisih rata-rata skor *pretest* dan *posttest* sebesar 10,67 menunjukkan adanya penurunan tingkat stres belajar setelah intervensi diberikan.

Penurunan skor stres belajar terjadi pada seluruh subjek dengan variasi

besaran penurunan yang berbeda-beda. Subjek S5 mengalami penurunan skor paling besar, yaitu sebesar 21 poin, sedangkan penurunan skor paling kecil terjadi pada subjek S2, yaitu sebesar 4 poin. Variasi ini menunjukkan bahwa respons mahasiswa terhadap terapi menulis tidak sepenuhnya seragam, namun secara umum seluruh subjek menunjukkan arah perubahan yang positif.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa terapi menulis berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres belajar mahasiswa, baik ditinjau dari penurunan skor maupun perubahan kategori stres belajar. Penurunan skor yang konsisten pada seluruh subjek memperkuat temuan bahwa terapi menulis merupakan intervensi psikologis yang potensial untuk membantu mahasiswa mengelola stres belajar, khususnya dalam situasi pembelajaran yang menuntut adaptasi dan tekanan akademik yang tinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres belajar yang cukup tinggi selama masa pandemi, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu menurunkan tingkat stres tersebut. Temuan ini menguatkan kondisi pembelajaran daring sebagai situasi yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada mahasiswa, khususnya terkait tuntutan akademik dan keterbatasan adaptasi belajar. Desmita (2010) mengungkapkan stres belajar merupakan bentuk ketegangan emosional yang muncul akibat tuntutan pembelajaran dan ancaman terhadap harga diri individu. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi menulis, sebanyak 7 mahasiswa (15,6%) berada pada kategori stres belajar berat dan 1 mahasiswa (2,2%) berada pada kategori sangat berat, yang mengindikasikan adanya tekanan belajar yang signifikan pada sebagian mahasiswa selama pandemi.

Asiyah (2014) menjelaskan bahwa stres belajar dapat ditandai dengan berbagai gejala, meliputi gejala fisik seperti kelelahan dan sulit tidur, gejala mental seperti menurunnya konsentrasi dan daya ingat, gejala emosional seperti kecemasan dan

mudah marah, serta gejala perilaku seperti gelisah, menangis, dan perubahan pola makan. Gejala-gejala tersebut sejalan dengan kondisi mahasiswa selama pembelajaran daring yang dihadapkan pada beban akademik, keterbatasan interaksi sosial, serta tuntutan adaptasi teknologi. Dalam konteks ini, terapi menulis menjadi salah satu alternatif intervensi yang relevan karena memungkinkan individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang selama ini terpendam. Terapi menulis membantu individu tetap terfokus pada tujuan konseling meskipun berada di luar sesi tatap muka (Yuniarti et al., 2021).

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat stres belajar setelah mengikuti terapi menulis. Penurunan ini mengindikasikan bahwa terapi menulis berperan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan belajar secara lebih adaptif. Menulis pengalaman emosional memungkinkan individu untuk mengorganisasi pikiran, merefleksikan peristiwa yang menimbulkan stres, serta menemukan makna baru dari pengalaman tersebut. Proses menulis mendorong individu untuk memperlambat alur berpikir, sehingga emosi negatif dapat diolah secara lebih rasional dan terstruktur. Dengan demikian, masalah yang sebelumnya dirasakan membebani dapat dipersepsikan secara lebih terkendali.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Susilowati dan Hasanat (2011) yang menyatakan bahwa terapi menulis memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara bebas melalui tulisan. Selain itu, terapi menulis ekspresif juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki kondisi kesehatan psikologis (Pennebaker & Chung, 2014). Menulis pengalaman yang bersifat stresor atau emosional membantu individu merekonstruksi pengalaman tersebut, sehingga ketegangan emosional dapat berkurang dan kesejahteraan psikologis meningkat. Hal ini juga diperkuat oleh Rohmadani (2017) yang menyatakan bahwa menulis pengalaman traumatik atau penuh tekanan dapat berkontribusi pada perbaikan kesehatan fisik dan psikologis, termasuk penurunan kecemasan dan ketegangan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah subjek penelitian relatif kecil dan seluruh subjek berjenis kelamin perempuan, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa secara luas. Kedua, desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga kemungkinan adanya faktor lain di luar perlakuan yang memengaruhi penurunan stres belajar tidak dapat sepenuhnya dieliminasi. Ketiga, pengukuran stres belajar hanya menggunakan instrumen *self-report*, yang berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas responden.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting. Terapi menulis dapat dipertimbangkan sebagai bentuk intervensi sederhana, murah, dan mudah diterapkan oleh konselor, dosen, maupun institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa mengelola stres belajar, khususnya dalam situasi pembelajaran daring atau kondisi krisis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengombinasikan terapi menulis dengan metode intervensi lain guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stres belajar mahasiswa selama pandemi setelah diberikan perlakuan berupa terapi menulis. Hasil uji statistik menunjukkan nilai rata-rata perbedaan (*mean*) sebesar 10,667 dengan rentang perbedaan antara 4,107–17,226 serta nilai signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi menulis efektif dalam menurunkan tingkat stres belajar mahasiswa, sehingga kegiatan ini terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa selama masa pandemi.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologi di lingkungan perguruan tinggi, khususnya dalam penyediaan layanan dukungan psikologis yang bersifat preventif dan kuratif. Terapi menulis dapat

dijadikan sebagai bentuk intervensi psikologis yang sederhana, ekonomis, dan mudah diterapkan oleh dosen, konselor, maupun unit layanan konseling mahasiswa dalam membantu mahasiswa mengelola stres belajar. Temuan ini memperkaya alternatif intervensi berbasis psikologi yang dapat diintegrasikan ke dalam program pendampingan mahasiswa di perguruan tinggi, terutama pada situasi pembelajaran daring atau kondisi krisis serupa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terapi menulis dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif perlakuan untuk membantu mahasiswa mengelola stres belajar, terutama pada situasi yang penuh tekanan seperti masa pandemi. Penerapan terapi menulis secara terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan kampus diharapkan mampu mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan terapi menulis dengan durasi, frekuensi, serta metode yang lebih bervariasi, melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, serta menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol agar hasil yang diperoleh semakin optimal dan dapat digeneralisasikan.

Daftar Pustaka

- Aryani, F. (2016). *Stres belajar: Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Ayyub. (2021). *Data riset: Kesehatan mental mahasiswa saat pandemi & kuliah online*. <https://tirto.id/gaEc>
- Asiyah, S. N. (2014). *Kuliah psikologi faal*. Zifatama Publishing.
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., ... Reigner, N. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLOS ONE*, 16(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah online saat corona picu ketimpangan akses bagi mahasiswa miskin*. <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Kompas. (2020). *Hambatan dan solusi belajar dari rumah*. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar-daring-dari-rumah/>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- World Health Organization. (2022). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 30 January 2022*. <https://www.who.int>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2014). Physical and mental health. In A. Baum, T. A. Revenson, & J. Singer (Eds.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.
- Purnamarini, D. P. A. (2016). *Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah* (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta).
- Rohmadani, Z. V. (2017). Relaksasi dan terapi menulis ekspresif sebagai penanganan kecemasan pada difabel daksa. *Journal of Health Studies*, 1(1), 18–27.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92–107.
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan* (Vol. 1). UMM Press.
- Worldometer. (2021). *COVID-19 coronavirus pandemic*. <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia>
- Yuniarti, K. W., Hanafi, S., & Laheba, T. H. (2021). *Psikopatologi lintas budaya*. UGM Press.