

**UPAYA PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK
MENGUNAKAN *EXPRESSIVE WRITING*
MELALUI MEDIA *BOOKLET***

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiah Surakarta**



Oleh :
YUYUN APRIANI
C2018174

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'ASYIAH SURAKARTA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

UPAYA PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK MENGGUNAKAN *EXPRESSIVE WRITING* MELALUI MEDIA *BOOKLET*

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Komunikasi Informasi dan Edukasi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Komunikasi Informasi dan Edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 3 Agustus 2022



Yuyun Apriani
NIM C2018174

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Projek Tugas Akhir dengan judul :

UPAYA PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK MENGGUNAKAN *EXPRESSIVE WRITING* MELALUI MEDIA *BOOKLET*

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Projek Tugas Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 Agustus 2022

Pembimbing


Norman Wijaya Gati, M.Kep
NIDN.0615018601

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan


Norman Wijaya Gati, M.Kep
NIDN.0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Projek Akhir dengan judul :

UPAYA PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK MENGGUNAKAN *EXPRESSIVE WRITING* MELALUI MEDIA *BOOKLET*

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Projek Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 3 Agustus 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 Agustus 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Siti Fatmawati, M.Kep.
NIDN. 0603018201

(.....)

2. Tri Susilowati, M.Kep.
NIDN. 0621018203

(.....)

3. Norman Wijaya Gati, M.Kep.
NIDN. 0615018601

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Sri Kustiyati S.ST., M.Keb.
NIDN. 0602058501

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, M.Kep.
NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya. Sholawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Upaya Penurunan Tingkat Stres Akademik Menggunakan *Expressive Writing* melalui Media *Booklet*”. Tugas akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa adanya keterlibatan bantuan, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak yang sudah membimbing dan selalu memberikan semangat. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Ketua Pogram Studi serta pembimbing yang telah membimbing sekaligus mengarahkan, bersedia memberi masukan dan saran, bersedia meluangkan waktu dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.
4. Dosen pengujji dan seluruh dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas ilmu yang telah diberikan dan semoga selalu bermanfaat bagi kami.
5. Seluruh karyawan beserta jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bantuan serta menyediakan sarana dan prasarana guna mendukung kelancaran penyelesaian penulisan tugas akhir.
6. Kedua orang tua saya, yang selalu memberikan dukungan dan kekuatan serta bantuan yang tidak terbatas, sehingga bisa menyelesaikan masa kuliah dan mengerjakan tugas akhir.
7. SWAT Team; Sherly, Sinta, Tata, Pije, dan Santi yang sangat memberikan dukungan emosional dan membantu saya dalam mengerjakan tugas akhir.

8. Teman-teman kelas D yang selalu siap siaga dalam memberikan dukungan dan informasi terkait perkuliahan maupun tugas akhir.
9. Teman-teman angkatan 2018 Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas' Aisyiyah Surakarta yang telah mendukung saya hingga saat ini.
10. Pegiat industri kreatif : WINNER, WONHO, KPTS, dan Play List Study Time maupun Hurt yang telah menjadi dukungan tambahan dalam mengerjakan tugas akhir ini, sehingga tugas akhir ini dapat selesai.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan dan terlibat dalam penyusunan tugas akhir.

Tugas akhir ini jauh dari kata sempurna, karena banyaknya kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk membangun karya ini menjadi lebih baik. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan pada pembaca.