

**PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING* PADA MAHASISWA
YANG MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DENGAN
TINGKAT STRES DI UNIVERSITAS
'AISYIYAH SURAKARTA**

ABSTRAK

Nur Ellisa Fitriani, Ida Nur Imamah
Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta
*Email : ellisafitriani22@gmail.com

Latar Belakang : Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar. Tingkat masalah kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi dengan gejala stres dibandingkan dengan mahasiswa baru. Jawa Tengah peringkat ke-3 dengan gangguan mental emosional usia 15 tahun keatas sebanyak 95.461 *Expressive writing* berfokus pada emosi, membantu meluapkan emosi dan perasaan marah setiap mahasiswa melalui tulisan. **Tujuan :** Menggambarkan tingkat stres mahasiswa dengan penerapan *expressive writing* dalam menurunkan stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan KTI di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Metode :** Menggunakan studi kasus. *Pretest* menggunakan kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk menentukan tingkat stres pada responden. Setelah penerapan dilakukan *posttest* dengan DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*). **Hasil :** Hasil menunjukkan tingkat stres sebelum penerapan stres sedang, setelah penerapan menurun menjadi stres ringan. **Kesimpulan :** Penerapan *expressive writing* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci : *Mahasiswa, Stres, Expressive Writing*