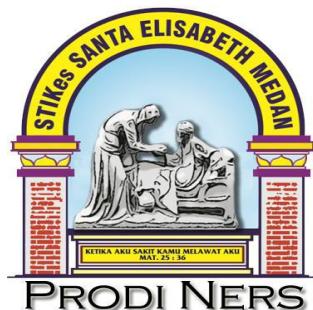


SKRIPSI

PENGARUH HANDWRITING THERAPY TERHADAP STRESS PADA MAHASISWA PRODI NERS TINGKAT SATU STIKes SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2017



Oleh:

SUSENDANG SINAGA (SR. ARNOLFINE KSFL)
032013064

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2017



**PROGRAM STUDI NERS
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan

Nama : Susendang Sinaga (Sr. Arnolfine KSFL)
NIM : 032013064
Judul : Pengaruh *Handwriting Therapy* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Skripsi Jenjang Sarjana Keperawatan
Medan, 24 Mei 2017

Pembimbing II

Pembimbing I

(Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes) (Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



**PROGRAM STUDI NERS
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Susendang Sinaga (Sr. Arnolfine KSFL)
NIM : 032013064
Judul : Pengaruh *Handwriting Therapy* Terhadap Stres Pada Mahasiswa
Prodi Ners Tingkat Satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Pengaji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Hari Rabu, 24 Mei 2017 dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI

TANDA TANGAN

Pengaji I : Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep _____

Pengaji II : Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes _____

Pengaji III : Seri Rayani Bangun, S.Kep., Ns.,M.Biomed _____

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN) (Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SUSENDANG SINAGA
NIM : 032013064
Program Studi : Ners
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyutujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-esklutif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh *Handwriting Therapy* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalti Noneksklutif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 24 Mei 2017

Yang menyatakan

(Susendang Sinaga/ Sr. Arnolfine KSFL)

ABSTRAK

Susendang Sinaga (Sr. Arnolfine KSFL) 032013064

Pengaruh Terapi Tulisan Tangan terhadap Stres pada Mahasiswa Baru Program Studi Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth, Medan, tahun 2017

Program Studi Keperawatan 2017

Kata kunci: Terapi Tulisan Tangan, Stres, Mahasiswa

(xviii + 98 + Lampiran)

Mahasiswa dikategorikan sebagai remaja akhir. Stres akademik berarti kondisi seseorang yang mengalami depresi akibat persepsi dan penilaianya terhadap penyebab stres akademik yang berkaitan dengan pengetahuan dan pendidikan di tingkat pendidikan tinggi dan penyesuaianya. Terapi tulisan tangan adalah menulis untuk terapi pencerahan jiwa seperti menulis "narasi". Tulisan ini akan membuat seseorang merasa bahwa ia menonjol atau penting dan berharga; terapi ini digunakan untuk menyembuhkan seseorang yang merasa kecewa agar termotivasi kembali. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi tulisan tangan terhadap stres siswa pada Program Studi Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan pada tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment*. Populasinya adalah mahasiswa baru keperawatan STIKes Santa Elizabeth, Medan dan 15 di antaranya digunakan sebagai sampel yang diambil dengan teknik penyampelan bertujuan (*purposive sampling*). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan SOP (*Standard Operational Procedure* atau Prosedur Operasi Standar) yang dibuat oleh peneliti sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 10 responden (66,7%) mengalami stres ringan, 5 responden (33,3%) mengalami stres sedang, dan tidak ada responden yang mengalami stres berat. Hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi tulisan tangan terhadap stres mahasiswa baru pada Program Studi Keperawatan STIKes Santa Elisabeth, Medan, pada tahun 2017. Kesimpulannya adalah bahwa terapi tulisan tangan sangat penting dalam menyembuhkan stres.

Daftar Pustaka: (2012-2017)

ABSTRACT

Susendang Sinaga (Sr. Arnolfine KSFL) 032013064

The Influence of Handwriting Therapy on Stress in the Freshmen of Nursing Study Program, STIKes Santa Elisabeth, Medan, in 2017

Nursing Study Program 2017

Keywords: Handwriting Therapy, Stress, Students

(xviii + 98 + Appendices)

A student is categorized as the last adolescent. Academic stress is meant as a condition of a person who undergoes depression as the result of his or her perception and assessment on academic stressor relating to knowledge and education in higher education and his or her adaptation. Handwriting therapy is writing for soul enlightening therapy like writing "narrative". This writing will make someone feel that he is prominent or important and valuable; it is used to cure someone who feels down to be animated again. The objective of this research was to find out the influence of handwriting therapy on the students' stress in the Nursing Study Program of STIKes Santa Elisabeth, Medan, in 2017. The research used quasi experimental method. The population was nursing freshmen of STIKes Santa Elizabeth, Medan, and 15 of them were used as the samples, taken by using purposive sampling technique. The data were gathered by using questionnaires and SOP (Standard Operational Procedure) made by the researcher herself. The result of the research showed that 10 respondents (66.7%) underwent mild stress, 5 respondents (33.3%) underwent moderate stress, and no respondent underwent severe stress. The result of Wilcoxon Sign Rank statistic test showed that p -value=0.004 ($p<0.05$) which indicated that there was the influence of handwriting therapy on the freshmen's stress in the Nursing Study Program of STIKes Santa Elisabeth, Medan, in 2017. The conclusion was that handwriting therapy was very important in curing stress.

References: (2012-2017)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan kasih-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Adapun judul penelitian ini adalah “ **Pengaruh Handwriting Therapy Terhadap Stress Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017**”. Skripsi ini disusun sebagai syarat menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang sangat peneliti kasih. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

- 1 Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan dan juga dosen pembimbing I peneliti yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam upaya penyelesaian proposal dan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
- 2 Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN, selaku Ketua Program Studi Ners yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dalam upaya penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
- 3 Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing II peneliti yang telah membantu & membimbing peneliti dengan sangat baik dan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
- 4 Seluruh staff dosen STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan mendidik peneliti dalam upaya pencapaian pendidikan sejak semester I-VIII. Terimakasih untuk semua motivasi, dukungan, dan segala cinta kasih

yang telah tercurah selama proses pendidikan sehingga peneliti menyelesaikan proposal ini.

- 5 Teristimewa kepada seluruh keluargaku tercinta, Kongregasi KSFL yang memberikan kepercayaan besar kepada saya untuk menempuh pendidikan, kepada Ayahanda J. Sinaga dan Ibunda T. Br. Simbolon serta kelima saudara ku (Toga Sinaga, Kardo Sinaga, Arjuna Sinaga, Christiani Sinaga dan Ramayana Sinaga) yang selalu mendukung, memberikan motivasi dan mendoakan peneliti dalam setiap upaya dan perjuangan dalam penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
- 6 Seluruh teman-teman Program Studi Ners Tahap Akademik angkatan ke tujuh stambuk 2013, Komunitas St.Agustinus, keluarga kecil di Asrama STIKes Santa Elisabeth Medan, teman satu bimbingan dan bimbingan akademik, yang selalu memberikan semangat, dukungan dan masukan selama penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, baik dari isi maupun teknik penulisan. Oleh karenanya peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Medan, Mei 2017

peneliti

Susendang Sinaga

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar	iii
Surat Pernyataan	iv
Persetujuan	v
Penetapan Panitia Pengaji	vi
Pengesahan	vii
Surat Pernyataan Publikasi	viii
Abstrak	ix
Abstrac	x
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel	xvii
Daftar Bagan	xviii
Daftar Diagram.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	10
1.3. Tujuan.....	10
1.3.1. Tujuan umum.....	10
1.3.2. Tujuan khusus.....	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1. Manfaat teoritis.....	11
1.4.2. Manfaat praktis	11
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. Stress	12

2.1.1.	Defenisi stress	12
2.1.2.	Penyebab Stress	13
2.1.3.	Tahap stress.....	21
2.1.4.	Gejala stress	25
2.1.5.	Tingkat stress	28
2.1.6.	Dampak stress	29
2.1.7.	Psikofisiologi stress	31
2.1.8.	Mahasiswa	32
2.1.9.	Mengukur tingkat stress	33
2.2.	<i>Handwriting therapy</i>	34
2.2.1.	Defenisi	34
2.2.2.	Tujuan	35
2.2.3.	Ciri-ciri.....	36
2.2.4.	Jenis-jenis.....	37
2.2.5.	Bentuk-bentuk tulisan pribadi.....	41
2.2.6.	Manfaat	43
2.2.7.	<i>Diary sebagai terapy</i>	45
2.2.8.	Prosedur teknik	46
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN		48
3.1.	Kerangka Konsep	48
3.2.	Hipotesis Penelitian.....	50
BAB 4 METODE PENELITIAN		51
4.1.	Rancangan Penelitian	51
4.2.	Populasi Dan Sampel.....	52
4.2.1.	Populasi penelitian	52
4.2.2.	Sampel penelitian.....	52
4.3.	Variabel Penelitian Dan Defenisi Operasional.....	53
4.3.1.	Variabel independen	53
4.3.2.	Variabel dependen	53
4.3.3.	Defenisi operasional	54
4.4.	Instrumen Penelitian	55
4.5.	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	56
4.5.1.	Lokasi.....	56
4.5.2.	Waktu penelitian	56
4.6.	Prosedur Pengambilan Dan Teknik Pengumpulan Data	56
4.6.1.	Pengambilan data	56
4.6.2.	Teknik pengumpulan data.....	57
4.6.3.	Uji validitas dan reabilitas	58
4.7.	Kerangka Operasional	60
4.8.	Analisis Data.....	60
4.9.	Etika Penelitian	62

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
5.1. Hasil Penelitian	63
5.1.1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik	64
5.1.2. Stres sebelum intervensi.....	65
5.1.3. Stres setelah intervensi	65
5.2. Pembahasan	67
5.2.1. Stres sebelum dilakukan <i>handwriting therapy</i>	69
5.2.2. Stres setelah dilakukan <i>handwriting therapy</i>	65
5.2.3. Pengaruh handwriting therapy terhadap stress pada mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan	71
BAB 6 SIMPULAN	74
6.1. Simpulan	74
6.2. Saran	75
6.3. Rekomendasi.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76

LAMPIRAN

1. Modul
2. *Informed Consent*.....
3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....
4. Kuesioner
5. Hasil Penelitian
6. Dokumentasi Gambar.....
7. Grant chart.....
8. Pengajuan Judul Proposal Dan Tim Pembimbing
9. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
10. Surat Persetujuan Pengambilan Data Awal
11. Surat Permohonan Penelitian
12. Surat Permohonan Uji Validitas Kuesioner
13. Surat Izin Melaksanakan Penelitian
14. Surat selesai Penelitian
15. Surat *Etical Clirens*
16. Sertifikat Ekspert
17. Kartu Bimbingan
18. Abstrak Terjemahan

DAFTAR TABEL

No	Judul	Hal
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian Eksperimental Semu (Quasi Eksperimen, <i>Time Series Design</i>).....	48
Tabel 4.2	Defenisi Operasional <i>Pengaruh Handwriting Therapy</i> Terhadap Stress Pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017.....	51
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017.....	60
Tabel 5.2	Tabel Stres Sebelum Intervensi Pada Responden Mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017.....	61
Tabel 5.3	Tabel Stres Setelah Intervensi Pada Responden Mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017.....	61
Tabel 5.4	Hasil Analisis <i>Uji Wilcoxon</i> dengan tambahan Informasi Rerata dan Simpang Baku Tindakan <i>Handwriting Therapy</i> Terhadap Stres Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017.....	62

DAFTAR BAGAN

No	Judul	Hal
Bagan 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Handwriting Therapy</i> terhadap Stress Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017.....	45
Bagan 4.1	Kerangka Operasional Pengaruh <i>Handwriting Therapy</i> terhadap penurunan stress pada mahasiswa tingkat satu di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017.....	56

DAFTAR DIAGRAM

No	Judul	Hal
Diagram 5.1	Stres Sebelum dilakukan <i>Handwriting therapy</i> Pada Mahasiswa Tahun Pertama Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017.....	63
Diagram 5.2	Stres Setelah Dilakukan <i>Handwriting therapy</i> Pada Mahasiswa Tahun Pertama Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017.....	65

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pada dasarnya tidak akan terlepas dari kesulitan kehidupan. Kesulitan kehidupan tersebut tidak dapat diprediksi baik pada waktu maupun tempat ataupun situasi serta siapapun. Demikian pula pada mahasiswa baru juga akan menghadapi kesulitan dalam kehidupannya. Mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam hidup, sejak individu masuk dalam dunia perkuliahan, individu menghadapi perubahan, perubahan karena sifat pendidikan sekolah menengah atas dan perguruan tinggi yang berbeda dalam cara pembelajarannya, perbedaan dalam relasi sosial yang berkembang, pemilihan bidang studi atau jurusan dalam keperawatan baik D3 kebidanan, D3 keperawatan dan S1 keperawatan dan juga masalah ekonomi keluarga dalam pembiayaan dalam perkuliahan. Selain perubahan tersebut mahasiswa baru juga akan menghadapi tekanan akibat perpaduan budaya baru ditempat menuntut ilmu. Dalam perubahan tersebut mahasiswa harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan dan mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasinya dengan baik agar kelangsungan pendidikan juga berlangsung dengan baik (Widuri, 2012).

Mahasiswa berada pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa dini. Pada kelompok usia berkisar 18-20 tahun ini dianggap penuh dengan berbagai masalah dan tekanan. Banyaknya perubahan yang mereka alami yakni kondisi fisiologis dan perkembangan berupa peningkatan kadar hormon, yang juga diikuti

oleh tuntutan berbagai masalah. Kondisi tersebut penting untuk dipahami oleh para pendidik untuk menyikapi berbagai persoalan yang dialami peserta didik. Pemahaman yang baik akan memberikan penanganan atau perlakuan yang dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai masalah yang sedang dihadapi sehingga proses pembelajaran yang berlangsung mencapai hasil maksimal dan memuaskan. Namun apabila tidak disikapi dan dipahami oleh pendidik dengan baik maka mahasiswa akan mengalami masalah maupun penekanan yang menyebabkan stress (Widuri, 2012).

Mahasiswa mengalami stress disebabkan tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres yang juga diartikan sebagai tekanan dan ketegangan ataupun gangguan yang tidak menyenangkan berasal dari luar dan dalam diri seseorang. Kehidupan akademik bukan hanya datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian dan kemudian lulus. Tetapi banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan akademik. Bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan sesama mahasiswa dengan karakter dan latar belakang yang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non akademis dan lain sebagainya. Pola hidup yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan disamping tekanan kuliah yang melelahkan, masalah diluar perkuliahan mau tak mau harus diakui turut mempengaruhi baik dari segi *mood*, konsentrasi, maupun tanggungjawab prestasi akademik (Purwati, 2012).

Penelitian mengenai stres telah dilakukan pada beberapa Universitas. Di Amerika Utara, penelitian yang dilakukan terhadap 100 partisipan menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa adalah 38%. Penelitian sejenis dilakukan oleh Firth (2004) pada salah satu Universitas di Inggris yang melibatkan 165 partisipan tersebut menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa adalah 31,2%. Sementara itu, tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil bahwa di Pakistan, dengan 161 partisipan, prevalensi stres mahasiswa adalah 30,84%. Di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa adalah 41,9% dan di Saudi Arabia terhadap 494 partisipan, diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa adalah 57% dimana 21,5% diantaranya merupakan stres ringan, 15,8% stres sedang, dan 19,6% stres berat. Penelitian Abdulghani (2008) menunjukkan dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, kedua, dan ketiga. Stres pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan daya ingat (Simbolon, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan PSIK Undip angkatan 2010 ditemukan bahwa 10% dari 10 responden mengalami stres ringan, 70% mengalami stres sedang, dan 20% mengalami stres berat. Penelitian juga dilakukan Timmins dan Kaliszer (2002) tentang faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa keperawatan, menjelaskan stres yang dialami oleh mahasiswa baik pada program akademik maupun praktik klinik. Sumber-sumber stress meliputi faktor-faktor yang berhubungan dengan akademis, hubungan dengan pengajar dan staf, praktik klinik, dan kondisi financial (Simbolon, 2013).

Survey awal sebagai data awal, yang dilakukan di asrama STIKes Santa Elisabeth Medan kepada 24 mahasiswa tahun pertama yakni 8 mahasiswa Ners tahap akademik, 8 mahasiswa D3 Keperawatan, dan 8 mahasiswa D3 Kebidanan Stikes Santa Elisabeth Medan peneliti mendapatkan bahwa 3 mahasiswa/I yang pernah tinggal di asrama atau baru lulus dan tinggal di asrama menyelesaikan pendidikan SMA-nya merasa biasa saja, tidak merasakan stress, sedangkan 21 orang yang biasa tinggal dengan orang tua atau belum pernah mengalami hidup di asrama merasa stress diawal tahun perkuliahan. Mahasiswa/i tersebut menyebutkan penyebab stress adalah karena situasi yang sangat berbeda, tinggal bersama orang tua dan diasrama yang harus mandiri, perasaan rindu pada keluarga, bangun cepat karena jadwal asrama yang teratur, pertemanan yang baru dan disakiti serta dikecewakan ,terkejut dengan situasi, tugas, masalah IK dan IB yang tidak bebas (dibatasi), penggunaan hp yang dibatasi, ribut dan juga beberapa mengatakan bahwa perkuliahan yang dijalani bukan pilihan sendiri melainkan dorongan dari keluarga.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Namun tidak semua orang yang mengalami stressor yang psikososial yang sama. Ternyata ada tipe kepribadian tertentu yaitu tipe kepribadian "A" ("A" type personality) atau disebut pula sebagai pola perilaku tipe "A" lebih rentan terkena stress. Sedangkan orang dengan tipe kepribadian "B" ("B" type personality) lebih kebal terhadap stress. Meskipun demikian bukan berarti diluar tipe kategori diatas tidak akan mengalami stress, dengan kata

lainnya kepribadian tipe "A" tadi resiko mengalami lebih besar stress daripada tipe lainnya (Dadang, 2013).

Tipe kepribadian yang beresiko terkena stress yaitu tipe "A" digambarkan dengan ciri-ciri ambisius, agresif dan kompetitif, banyak jabatan rangkap, kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung dan mudah marah, kewaspadaan berlebih, kontrol diri kuat, percaya diri berlebihan, cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, bekerja tidak mengenal waktu, pandai berorganisasi dan memimpin serta memerintah, lebih suka bekerja sendiri, kaku terhadap waktu, tergesa-gesa, mudah bergaul, pandai menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan, tidak mudah dipengaruhi, kaku, bila berlibur pikirannya ke pekerjaan, tidak santai, berusaha keras untuk dapat segala sesuatunya terkendali, sedangkan orang dengan kepribadian tipe "B" adalah kebalikan dari tipe "A", yaitu dengan ciri-ciri ambisinya wajar-wajar saja, tidak agresif, sehat dalam berkompetitif serta tidak memaksakan diri, penyabar, tenang, tidak mudah tersinggung, dan tidak mudah marah, kewaspadaan dalam batas normal, cara bicara tidak tergesa-gesa, bertindak saat yang tepat, tidak hiperaktif, dapat mengatur waktu, berorganisasi dan memimpin dengan akomodatif dan manusiawi, suka bekerjasama, tidak memaksakan diri dengan tantangan, pandai mengatur waktu dan tenang, ramah, mudah bergaul, tidak kaku, dapat membebaskan diri dari segala macam problem kehidupan dan pekerjaan manakala sedang berlibur, dan dalam mengendalikan segala sesuatunya mampu menahan serta mengendalikan diri (Dadang, 2013).

Gejala-gejala stress pada diri seseorang sering tidak disadari karena perjalanan awal stress timbul secara lambat dan akan dirasakan bila tahapannya telah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya baik di rumah, di kampus atau tempat kerja serta di pergaulan lingkungan sosialnya. Terdapat beberapa tahapan-tahapan stress, yakni stress tahapan pertama hingga tahap keenam. Pada tahap pertama, ini merupakan tahapan stress paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja keras yang berlebihan, penglihatan tajam, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai gugup yang berlebihan pula, merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat namun tanpa disadari cadangan energi yang ada semakin menipis (Dadang, 2013).

Stres yang terjadi pada mahasiswa FK UMP, beberapa penyebab stress diteliti dan ditemukan yakni tempat tinggal yang jauh dari orang tua, masalah ekonomi, prestasi akademik, beban tugas perkuliahan, hubungan personal menjadi penyebab mahasiswa FK UMP. Mahasiswa yang mengalami kondisi stress dianggap sebagai ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan minat untuk mengakhiri hidup, sehingga membutuhkan perhatian khusus karena membawa dampak yang kurang baik seperti yang telah dijelaskan dengan proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa (Zalili, 2015).

Seseorang bereaksi terhadap bahaya, ketakutan, terancam otak kita serta-merta memicu dilepaskannya serangkaian unsur-unsur kimia yang membuat tubuh kita memberi tanggapan dengan cepat, kedua unsur tersebut adalah adrenalin dan kortisol. Diantara keduanya memiliki efek seperti jantung memompa darah lebih

cepat, otot-otot mendapatkan oksigen lebih banyak, kulit menjadi dingin karena darah lebih banyak mengalir ke otot dan organ-organ tubuh lainnya, biji mata melebar sehingga cahaya yang masuk lebih banyak, dan ketika itu tidak lagi memperhatikan hal-hal kecil dan tidak penting serta lebih memusatkan perhatian pada bahaya yang utama (Morgan, 2014).

Apabila stress berulang-ulang, kortisol bisa terbentuk dan memberi pengaruh buruk terhadap kesehatan dalam berbagai bentuk. Salah satu contoh penting adalah mampu mengganggu sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Dibutuhkan keseimbangan antara stress dan rileksasi hidup. Setelah mengalami hal-hal yang menegangkan dibutuhkan sesuatu untuk menenangkan diri yang membuang kortisol dari dalam tubuh. Namun stress bukanlah pula sesuatu yang buruk sehingga kita berusaha menghilangkan dari kehidupan, malah yang ingin kita lakukan adalah menunjukkan cara-cara untuk menyingkirkan stress terus-menerus yang tidak perlu, kepanikan yang tidak perlu, serta belajar mengatasi stress, mengendalikan untuk diri sendiri, mengenali gejala-gejala negative, dan belajar menangani gejala-gejala itu dengan berbagai cara, dan salah satu dari cara yang digunakan untuk mengatasi stress dengan menggunakan *handwriting therapy* sebagai salah satu cara penurunan stress pada mahasiswa tahun pertama (Morgan, 2014).

Banyak remaja senang mengungkapkan perasaan dengan menulis, dan Morgan sendiri pun melakukannya dengan menulis puisi yang menyedihkan. Semakin sedih semakin bagus, meskipun tidak mudah, namun kekuatan kata-kata yang dituliskan mampu merangkumkan perasaan, tanpa perlu seorangpun

membaca tulisan tersebut jika tidak diinginkan. Memasukkan pengalaman sendiri ke dalam suara orang lain misalnya dengan mengatakan "dia merasa" dan bukan "saya merasa" dapat membantu mengolah perasaan atau kenangan buruk. Bila mau seseorang dapat mengirim tulisannya untuk lomba menulis, dan dengan cara seperti ini pula banyak penulis mengawali tulisan mereka yang diterbitkan (Morgan, 2014).

Terapi menulis digunakan sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum tujuan dari terapi menulis diantaranya: (1) Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literature lain: (2) Meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri: (3) Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal: (4) Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan dan (5) meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi (Kurniawan, 2012).

Menulis adalah sebuah keahlian merenungkan hidup untuk para pelajar/mahasiswa dan menyimpulkan bahwa menulis bukan hanya untuk kecerdasan motorik namun juga mampu lebih mengingat kembali dan semakin membuat ingatan lebih otomatis/terbiasa. Ini merupakan terapi kerja yang dilakukan pada pelajar atau mahasiswa tersebut (Smith, 2014).

Terapi menulis mampu membuat seseorang menemukan dirinya lebih dalam dan mampu mengenali dirinya sendiri secara lebih baik dari sebelumnya. Hal ini menemukan diri tersebut kearah yang lebih positif dan membuat diri yang ditemukan mampu mencapai hasil-hasil yang maksimal dalam hidupnya. Dalam

jurnal tersebut mengarah pada pengenalan akan diri, "SIAPA SAYA?" atau "WHO AM I?". Dengan keterbukaan dan kejujuran dalam diri sendiri seseorang akan menemukan dirinya untuk menemukan makna hidup dan makna dari arti dirinya sendiri. Selain itu pada jurnal selanjutnya ini menjadi suatu terapi yang memiliki efek lebih dalam dilakukan pada mahasiswa tingkat pertama (McNichol, 2016).

Terapi Menulis juga telah banyak dimanfaatkan untuk mereduksi stress untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga digambarkannya adanya hasil perubahan tingkat stress antara sebelum dilakukan terapi menulis dan sesudah terjadinya perlakuan berupa menulis ekspresif pada anak-anak tersebut. Teknik menulis ekspresif pada dasarnya sama-sama memakai media buku, jurnal, atau buku diary pribadi dan blog. Beberapa penelitian berbeda dalam durasi menulis, karena setiap kasus memiliki tingkat kedalaman masalah yang berbeda, sehingga dibutuhkan cara dan durasi yang berbeda, untuk proses terapi kurang lebih dibutuhkan waktu 10-30 menit dalam proses menulis. Awalnya subjek diminta untuk masuk ke dalam ruangan dan diminta untuk menulis tentang bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari-hari hingga pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan-perasaannya kepada orang-orang disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang dan impiannya, hingga konflik pribadinya. Dengan durasi 10-30 menit dalam 3 atau 5 hari hingga 4 minggu (Rahmawati, 2014).

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan diatas membuat peneliti tertarik untuk meneliti *handwriting therapy* sebagai salah satu cara mengatasi

stress maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul tentang pengaruh *handwriting therapy* terhadap penurunan stress pada mahasiswa tahun pertama STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017, peneliti ingin mengetahui apakah terapi ini juga berpengaruh bagi mahasiswa/I STIKes Santa Elisabeth Medan tingkat satu.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *handwriting therapy* terhadap stres pada mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017.

1.3. Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis Pengaruh *handwriting therapy* terhadap stres pada mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu STIKes Santa Elisabet Medan Tahun 2017.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tingkat satu sebelum dilakukan *handwriting therapy*.
2. Mengidentifikasi tingkat stres Mahasiswa STIKes santa Elisabeth tingkat satu setelah dilakukan *handwriting therapy*.
3. Mengidentifikasi pengaruh *handwriting therapy* terhadap stres mahasiswa Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth tingkat satu.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber acuan dan bahan bacaan materi tentang *handwriting therapy* dalam mengatasi stress mahasiswa.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Manfaat bagi Institusi pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan bagi mahasiswa sehingga dapat mengatasi stress bagi mahasiswa tingkat satu.

2. Manfaat bagi mahasiswa

Diharapkan penelitian ini mampu menjadi sumber pengetahuan bagi mahasiswa untuk mengatasi stress dengan *handwriting therapy*.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Stress

2.1.1 Pengertian

Stress merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin "stingere" yang berarti "keras" (*strikus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaah yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce* dan *stress*. Abad ke-17 istilah stress diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan, atau suatu usaha yang keras berpusat pada benda, manusia, "terutama kekuatan mental manusia" (Yosep, 2016).

Stress merupakan respon tubuh baik pada fisiologi, sosiologi, dan psikologi dari seseorang. Reaksi fisik terhadap stress misalnya berkeringat dingin, napas sesak dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis terhadap stress misalnya frustasi, tegang, marah dan agresi. Dalam situasi stress terdapat sejumlah perasaan seperti frustasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan atau agresi. Dengan kata lain, keadaan tersebut berada dalam tekanan (*pressure*). Pada psikologi yang cukup berat, stress membuat orang bisa sakit bahkan membunuh kita. Dan secara sosial stress terjadi karena adanya timbal balik antara individu dan lingkungannya. Berbagai riset menemukan hubungan yang signifikan antara stress dan serangan jantung (Saam, 2014).

Stress akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Stress akademik erat dalam kehidupan akademik yang dialami dimana seseorang tersebut mencari ilmu pengetahuan (Purwati, 2012).

2.1.2 Penyebab

Kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber. Dalam istilah yang lebih umum disebut *stressor*. Stressor adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stress. Secara umum, stressor dibagi tiga yaitu:

1. Stressor fisik

Bentuk dari stressor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-abatan (bahan kimiawi).

2. Stressor sosial

a. Stressor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, kejahatan.

b. Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.

- c. Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.
 - b. Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.
3. Stressor psikologis

a. Frustasi

Frustasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.

b. Ketidakpastian

Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior (perasaan tidak lengkap dan tidak sempurna) (Priyoto, 2014).

Faktor predisposisi adalah faktor risiko yang menjadi sumber terjadinya stress yang mempengaruhi tipe dan sumber dari individu untuk menghadapi stress baik yang biologis, psikososial, dan sosiokultural. Hal tersebut juga mampu mempengaruhi stressor yang berat yang membuat seseorang atau individu semakin merasakan stress berat. Adapun macam-macam faktor predisposisi meliputi:

1. Biologi: latar belakang genetik, status nutrisi, kepekaan biologis, kesehatan umum dan terpapar racun.
2. Psikologis: kecerdasan, keterampilan verbal, moral, personal, pengalaman masa lalu, konsep diri, motivasi, pertahanan psikologis, dan kontrol.
3. Sosioekonomi: usia, gender, pendidikan, pendapatan, okupasi, posisi sosial, latar belakang budaya, keyakinan politik, pengalaman sosial, dan tingkatan sosial (Yusuf, 2015).

Faktor presipitasi adalah stimulus yang mengancam individu. Faktor presipitasi ini dapat bersifat biologis, psikologis dan sosioekonomi. Waktu merupakan dimensi yang juga mempengaruhi stress, yaitu berapa lama terpapar dan berapa frekuensi terjadinya stress. Faktor presipitasi yang sering terjadi sebagai berikut:

1. Kejadian yang menekan (*stressful*)

Ada tiga cara mengategorikan kejadian yang menekan kehidupan, yaitu aktivitas sosial, lingkungan sosial dan keinginan sosial. Aktivitas sosial meliputi keluarga, pekerjaan, pendidikan, sosial, kesehatan, keuangan, aspek legal, dan krisis komunitas. Lingkungan sosial adalah kejadian yang dijelaskan sebagai jalan masuk dan jalan keluar. Jalan masuk adalah seseorang yang baru memasuki lingkungan sosial. Keinginan sosial adalah keinginan secara umum seperti pernikahan.

2. Ketegangan hidup

Stress dapat meningkat karena kondisi kronis yang meliputi ketegangan keluarga yang terus-menerus, ketidakpuasan kerja dan kesendirian. Beberapa ketegangan hidup yang umum terjadi adalah perselisihan yang dihubungkan dengan hubungan perkawinan, perubahan orang tua yang dihubungkan dengan remaja dan anak-anak, ketegangan yang dihubungkan dengan ekonomi keluarga, serta *overload* yang dihubungkan dengan peran (Yusuf, 2015).

Terdapat beberapa jenis stressor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

1. Perkawinan

Berbagai masalah perkawinan merupakan sumber stress yang dialami seseorang: misalnya pertengkarannya, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan dan lain sebagainya. Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

2. Problem orang tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua, misal tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut merupakan sumber stress yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh dalam depresi dan kecemasan.

3. Hubungan interpersonal (antarpribadi)

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dan bawahan dan lain sebagainya. Konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stress bagi seseorang dan yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan karenanya. Dalam keadaan tersebut relasi juga merupakan sumber stress yang mampu mempengaruhi seseorang dalam kehidupannya.

4. Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK) dan lain sebagainya.

5. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain sebagainya. Rasa tercekan dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketenteraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh ke dalam depresi dan kecemasan.

6. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan, dan lain sebagainya. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan seringkali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

7. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stress pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain sebagainya. Stres di bidang hukum ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

8. Perkembangan

Yang dimaksud disini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan lain sebagainya. Kondisi setiap perubahan fase-fase tersebut di atas, untuk sebagian individu dapat menyebabkan depresi dan kecemasan: terutama pada mereka yang mengalami menopause atau usia lanjut.

9. Penyakit fisik dan cidera

Sumber stress yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan disini antara lain: penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi, dan lain sebagainya. Dalam hal penyakit

yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker, dan sebagainya.

10. Faktor keluarga

Yang dimaksud disini adalah faktor stress yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yaitu sikap orang tua), misalnya:

- a. Hubungan kedua orang tua yang dingin, atau penuh ketegangan atau acuh tak acuh.
- b. Kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
- c. Komunikasi antara orang tua dan anak yang tidak baik
- d. Kedua orang tua berpisah atau bercerai
- e. Salah satu orang tua menderita gangguan jiwa/kepribadian.
- f. Orang tua dalam pendidikan anak kurang sabar, pemarah, keras, dan otoriter, dan lain sebagainya.

11. Lain-lain.

Stresor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah antara lain, bencana alam, kebakaran, perkosaan, kehamilan di luar nikah, dan lain sebagainya (Yoseph, 2016). Faktor penyebab mahasiswa mengalami stress akademik adalah faktor pribadi, keluarga, kampus dan faktor masyarakat yang terdiri dari:

- a. Faktor pribadi meliputi: tidak bisa mengatur waktu, uang bulanan habis sebelum waktunya, terlalu menopsisir diri untuk belajar, teman yang terlalu sering datang ke kontrakan, sakit yang tak kunjung sembuh, bermasalah dengan teman, suasana hati yang terus berubah, putus cinta, dijauhi oleh teman-teman, kurangnya kasih sayang dari kekasih, cinta ditolak oleh seseorang, pada waktu ulang tahun kekasihnya tidak datang, waktu malam minggu kekasih tak mau diapelin, dan diduakan oleh kekasih, juga masalah lainnya dalam relasi baik sesama jenis maupun lawan jenis sangat mempengaruhi stressor seseorang dalam kehidupannya yang cukup kompleks yang mengarahkan stress lebih dalam dari stress ringan.
- b. Faktor keluarga meliputi: orang tua yang bercerai, terlalu dikekang orang tua, keinginan orang tua yang dipaksakan kepada anak, orang tua bertengkar, orang tua yang pisah ranjang, keinginan yang belum bisa dipenuhi oleh orang tua, ada masalah dengan anggota keluarga lainnya, adik suka mengganggu belajar, kurang diperhatikan keluarga, kurang kasih sayang dari orang tua, faktor ekonomi, perceraian, kawin atas pilihan orang tua, tidak mendapatkan keturunan.
- c. Faktor kampus: tugas yang terlalu banyak menumpuk, kuliah dari pagi sampai sore dalam satu hari, dosen yang mengubah kesepakatan bersama secara sepikak, bahan ujian yang tak pernah dibahas sebelumnya, bahan kuliah yang belum dimiliki sebelum

kuliah tersebut selesai, nilai ujian jelek, selalu kena marah dosen, mendapatkan kesulitan atau tidak mengerti apa yang dijelaskan dosen, tidak bisa menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh dosen, selalu ditanya dosen setiap kali masuk, seminggu ujian berturut-turut, ujian yang mendadak tanpa pemberitahuan sehingga mahasiswa kelelahan untuk mempersiapkan diri menghadapi setiap keadaan tersebut.

d. Faktor masyarakat terdiri dari: selalu dikucilkan dalam kegiatan masyarakat, selalu diprotes/dikritik oleh masyarakat, selalu dipandang sebelah mata/dianggap remeh oleh masyarakat, selalu disalahkan oleh masyarakat, tinggal di lingkungan yang tidak kondusif (banyak pencuri, preman, dan lain-lain), tidak bersosialisasi, tidak mempunyai teman di lingkungan sekitar, tidak disenangi oleh lingkungan tempat tinggal, lingkungan tempat tinggal yang ribut/bising (Saam, 2014).

2.1.3 Tahap stres

Menurut Robert J.Van Amberg (1979) dalam tahapan stres dibagi menjadi VI yakni:

1. Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stress yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan berikut:

- a. Semangat besar
- b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya

- c. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tapi tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energi sedang menipis.

2. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stress yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi
- b. Merasa lelah sesudah makan siang
- c. Merasa lelah menjelang sore hari
- d. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
- e. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
- f. Perasaan tidak bisa santai

3. Stres tingkat III

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala:

- a. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang).

- b. Otot-otot terasa lebih tegang
- c. Perasaan tegang yang semakin meningkat
- d. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali atau bangun terlalu pagi)
- e. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

Pada tahapan ini penderita diharapkan sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stress atau tuntutan-tuntutan dikurangi dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi guna memulihkan suplai energi. Pada keadaan seperti ini hendaknya memberikan perhatian yang serius agar tidak berlanjut semakin parah.

4. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.
- b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
- c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- d. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
- e. Perasan negative.
- f. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam

g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa

5. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV yaitu:

- a. Keletihan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*).
- b. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
- c. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang.
- d. Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panic.

6. Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan, yaitu:

- a. Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- b. Nafas sesak, megap-megap.
- c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
- d. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*.

Bilamana diperhatikan, maka dalam tahapan stress diatas menunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi fisik maupun mental yang mengalami defisit terus-menerus. Sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda dan depresi. (Yoseph, 2016).

2.1.4 Gejala

Gejala terjadinya stress secara umum terdiri dari 2 gejala:

1. Gejala fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stress adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur dan lain-lain.

2. Gejala psikis

Gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku *impulsive*, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali (Priyoto, 2014).

Terdapat tiga kategori dasar tentang mengapa sebagian orang cenderung menilai suatu peristiwa sebagai stress sebagai berikut:

1. *Psychoanalytic theory*

Kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang tidak proporsional terhadap bahaya aktual. Freud yakin bahwa kecemasan neurotik berasal dari konflik bawah sadar di dalam seorang individu antara impuls id yang tidak dapat diterima dan batasan-batasan yang diberikan oleh ego dan superego. Menurut teori psikoanalitik, kita semua memiliki suatu konflik bawah sadar.

Contoh kasus: Seorang wanita mungkin secara tidak disadari menyatakan bahwa ia memiliki perasaan bermusuhan dengan ibunya karena perasaan tersebut bertentangan dengan keyakinan bahwa anak harus mencintai orang tuanya. Jika ia menyatakan perasaan yang sesungguhnya ia akan menghancurkan kosep diri sebagai anak yang berbakti dan akan beresiko akan kehilangan cinta dan dukungan ibunya. Jika ia mulai merasa marah kepada ibunya, kecemasan yang timbul berfungsi sebagai sinyal akan adanya bahaya potensial. Jadi, wanita ini mungkin merasakan konflik yang ringan sekalipun dengan ibunya, seperti ketidaksepahaman tentang kemana ia akan pergi berlibur, seperti stressor berat. Hendaknya hal ini disadari menjadi salah satu faktor dalam pikiran yang tertanam sehingga relasi berlangsung dengan baik (Priyoto, 2014).

2. *Behavioral theory*

Ahli behavioral fokus pada cara dimana individu belajar mengasosiasikan respon stress dengan situasi tertentu. Sebagian fobia

berkembang melalui pengkondisian klasik. Sebagai contohnya, seseorang yang mobilnya hampir terbalik di pinggir jalan yang curam mungkin akan mengalami ketakutan tiap kali ia berada di tempat tinggi. Kadang-kadang ketakutan sulit untuk dihilangkan. Jadi, orang dapat terus mengalami ketakutan tentang situasi tertentu karena mereka secara kronis menghindari situasi tersebut dan dengan demikian tidak pernah menantang ketakutan diri mereka sendiri.

Contoh kasus: Jadi anak yang lahir dan dibesarkan di lingkungan yang miskin yang terus-menerus dikatakan secara langsung dan tidak langsung bahwa ia tidak dapat keluar dari kemiskinan, mungkin akhirnya mencoba berhenti keluar. Ia mungkin tidak melihat kesempatan untuk meningkatkan pendidikannya atau mendapatkan pekerjaan yang baik, karena ia telah belajar bahwa ia tidak dapat mengendalikan hal-hal tersebut, hingga ia merasa mengapa harus repot-repot mencoba (Priyoto, 2014).

3. *Cognitif theory*

Ketidakberdayaan yang dipelajari yang diajukan oleh Abramson dan sejawatnya (1978) memfokuskan pada satu tipe gaya kepribadian. Para peneliti tersebut berpendapat bahwa jika seseorang mempertalikan peristiwa negative dengan penyebab internal pada dirinya ('ini salah saya') mereka paling mungkin menunjukkan respon ketidakberdayaan dan terdepresi terhadap peristiwa negative. Abramson dan sejawatnya menyatakan bahwa orang memiliki gaya

yang konsisten untuk membuat atribusi suatu peristiwa dalam kehidupannya, yang dinamakan gaya atribusional.

Contoh kasus: Jika seorang pria yang istrinya meninggalkan dirinya dan menuduh bahwa kehancuran perkawinan mereka karena kepribadiannya yang “buruk”(atribut internal, stabil dan global), ia cenderung kehilangan harga dirinya dan harapannya akan membentuk hubungan dikemudian hari akan gagal (Priyoto, 2016)

2.1.5 Tingkat dan bentuk stress

Berdasarkan gejalanya, stress dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

1. Stres ringan

Stress ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stressor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala. Cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem pencernaan, otot, perasaan tidak santai.

2. Stress sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga

merupakan penyebab stress sedang. Ciri-ciri yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3. Stress berat

Adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada lanjut usia. Makin sering dan makin lama situasi stress, makin tinggi resiko kesehatan yang yang ditimbulkan. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-ciri: Sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat (Priyoto, 2014).

2.1.6 Dampak stress

Dampak stress dibedakan dalam 3 kategori yakni: dampak fisiologik, dampak psikologik dan dampak perilaku-behavioral.

1. Dampak fisiologik

Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti: mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus

yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskular, hipertensi dan seterusnya. Secara rinci dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu, *muscle myopathy*: otot tertentu mengencang/melemah, tekanan darah naik: kerusakan jantung dan arteri, sistem pencernaan: maag, diare.
 - b. Gangguan pada sistem reproduksi *amenorhea*: tertahannya menstruasi kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria kehilangan gairah sex.
 - c. Gangguan lainnya, seperti migrant, tegang otot, rasa bosan dan seterusnya.
2. Dampak psikologik
 - a. Keletihan emosi, jemu, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out* (kelesuan).
 - b. Kewalahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan.
 - c. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.
 3. Dampak perilaku
 - a. Manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat.

Pada keadaan ini prestasi akan semakin menurun dan mampu membuat merasa terpuruk bila tidak dikendalikan secara baik.

- b. Level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- c. Stress yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2014).

2.1.7 Psikofisiologi stress

Menurut Selys (1982) stress merupakan tanggapan non spesifik terhadap setiap tuntutan yang diberikan pada suatu organisme dan digambarkan sebagai GAS (*General Adaptation Syndrome*). Konsep ini menunjukkan reaksi stress dalam tiga fase, yaitu fase sinyal (*alarm*), fase perlawan (resistance) dan fase keletihan (*exhaustion*). Tahap sinyal adalah mobilisasi awal dimana badan menemui tantangan yang diberikan oleh penyebab stress. Ketika penyebab stress ditemukan, otak mengirimkan suatu pesan biokimia kepada semua sistem tubuh. Pernafasan meningkat, tekanan darah naik, anak mata membesar, ketegangan otot naik, dan seterusnya. Jika penyebab stress terus aktif, GAS beralih ke tahap perlawan. Tanda-tanda masuknya tahap perlawan termasuk keletihan, ketakutan dan ketegangan (Yosep, 2016).

Pribadi yang mengalami tahap tersebut selanjutnya melawan penyebab stress. Sementara perlawan terhadap suatu penyebab stress khusus mungkin tinggi selama tahap ini, perlawan terhadap stress lainnya mungkin rendah: seseorang hanya memiliki sumber energi terbatas, konsentrasi dan kemampuan

untuk menahan penyebab-penyebab stress. Individu-individu sering lebih mudah sakit selama periode stress ketimbang pada waktu lainnya (Yosep, 2016).

Menurut Fortuna (1984) seperti halnya dengan gangguan fisik, respon terhadap ancaman juga mempunyai resiko terhadap emosi kognitif (Abraham dan Shaley, 1997). Orang mengalami stress akan menunjukkan penurunan konsentrasi, perhatian dan kemunduran memori. Keadaan ini akan menyebabkan kesalahan dalam memecahkan masalah dan penurunan kemampuan dalam merencanakan tindakan. Dampak lain mengakibatkan semakin banyak tuntutan pada orang yang mengalami stress, kondisi ini menyebabkan ketidakmampuan menjalin hubungan dengan orang lain, dalam menghadapi stress individu lebih sensitive dan cepat marah. Mereka juga sulit untuk rileks, merasa tidak berdaya, depresi, dan cenderung hipokondria (Yosep, 2016).

2.1.8 Mahasiswa

Mahasiswa tergolong usia remaja akhir. Usia remaja dibagi menjadi 3 fase, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-20 tahun). Pada tahap ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik terjadi secara drastis akibat aktivitas endokrin. Perubahan fisik berpengaruh terhadap perkembangan psikologis dan hubungan sosial dikalangan remaja. Perubahan-perubahan tersebut dapat memicu terjadinya stress. Stres pada remaja cenderung pada stress psikososial, karena tuntutan yang diberikan kepada remaja agar berperan dengan baik dilingkungan keluarga maupun masyarakat. kegagalan beradaptasi terhadap perubahan fisik, emosional, intelektual, spiritual dan ketidakefektifan. Remaja akhir tidak lagi menerima

pemikiran yang kaku, sederhana, dan absolut yang diberikan tanpa bantahan. Remaja mulai membuat penilaian sendiri dalam menghadapi masalah popular berkenaan dengan lingkungan mereka, mempertanyakan keabsahan pemikiran yang ada dan mempertimbangkan lebih banyak alternatif. Kondisi ini memicu stress terutama pada mahasiswa yang lebih sering terpapar masalah tersebut (Purwati, 2012).

Mahasiswa biasanya membentuk atau ikut bergabung dengan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa). Bergabung dengan UKM dapat memenuhi kebutuhan: identitas untuk memantapkan citra diri, membentuk standar perilaku oleh kelompok sebaya, penerimaan oleh teman, rasa takut akan penolakan, eksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis, dan takut dengan teman sebaya. Penerapan sistem pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) juga mendukung pemenuhan kebutuhan identitas diri. Dalam sistem KBK proses pembelajaran sebagian besar dilewati melalui proses diskusi kelompok yang memungkinkan adanya koordinasi antara anggota kelompok dalam pencapaian hasil belajar. Dengan adanya koordinasi terjadi saling mengisi, saling mengingatkan, saling membantu atas kekurangan maupun kelemahan diantara anggota tim, sehingga metode kelompok menutupi kekurangan pada individu yang ditutupi oleh kekuatan kelompok (Purwati, 2012).

2.1.9 Mengukur tingkat stress

Tingkat stress adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang. DASS 42 (*Depression Anxiety Stress 42*) oleh Lavibond dan Lavibond (1995). DASS diaplikasikan dengan format rating scales (skala

penilaian). Tingkat pada penilaian berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. DASS dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosi, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku dimana pun dari status emosional, secara signifikan yang digambarkan sebagai stress. Ini baik digunakan oleh kelompok atau individu dalam penelitian. DASS terdiri dari 42 pertanyaan yang mengidentifikasi skala subyektif depresi, kecemasan dan stress dan instrument ini dimodifikasi peneliti (Purwati, 2012).

2.2. Konsep *Handwriting Therapy*

2.2.1 Pengertian

Tulisan pribadi adalah suatu bentuk tulisan yang memberikan sesuatu yang paling menyenangkan dalam menjelajahi diri pribadi sang penulis, dan juga merupakan terapeutik (*therapeutics*) atau ‘ilmu pemeriksaan dan pengobatan’ suatu alat untuk menaganalisis diri yang mengizinkan kita memahami diri kita lebih baik. Dengan menulis kita dapat menyalurkan pesan dalam pikiran yang sulit kita ungkapkan, sehingga aktif dalam menerjemahkan pengalaman langsung menjadi simbolik dan merupakan proses mental analisis (Guntur, 2013).

Handwriting therapy adalah menulis untuk terapi berupa penulisan “kisah” (menggali sisi gelap juga sisi positif si obyek) antara lain biografi, otobiografi, memori, *diary* (catatan harian), jurnal dan dengan penulisan ini membuat seseorang menjadi menonjol atau penting, berharga atau bernilai dan menterapi seseorang yang merasa *down* agar bersemangat kembali. Alat yang

digunakan untuk menulis sangat ekonomis yaitu cukup selembar kertas bergaris dan pena. Bukan laptop atau mesin tulis tak ada sensasi terapinya, sebaliknya menulis dengan pena, menulis dengan tangan (*handwriting*) memberikan sensasi terapi secara fisik maupun psikis. Dalam proses terapi ketenangan diperlukan agar *uneg-uneg* yang menyumbat perasaan si penderita tercurah tuntas (Naning, 2015).

Secara fisik menulis dengan tangan dapat memposisikan diri senyaman mungkin sesuai dengan kehendak hati. Misalnya menulis sambil bersandar di tempat tidur atau duduk rileks atau tengkurap di lantai ataupun di kebun tidak akan dibebani dengan program yang ribet dan canggih. Pada saat tangan menggoreskan huruf diatas kertas, mata pena bergetar dan itu memperlancar peredaran darah si penulis, dampaknya ketegangan (*tense*) jiwa pun tereduksi oleh kata-kata yang dicurahkan melalui tulisan. Ini dilakukan kapan saja jika kondisinya mendesak karena adanya tekanan jiwa yang sulit diatasi dan idealnya waktu menulis tiap pagi atau menjelang tidur, pastikan suasana tenang dan nyaman agar dapat berkonsentrasi dan bila perlu ditambah oleh aroma terapi, bunga segar atau rempah, sesuai dengan jadwal dan dilakukan dengan serius dan sepenuh hati (Naning, 2015).

2.2.2 Tujuan

Bertujuan untuk pencerahan jiwa melalui pelepasan dengan kegiatan menulis untuk semua orang, tanpa mengenal usia dan strata pendidikan maupun kelas ekonomi, siapa saja berhak melakukannya tanpa pandang bulu, dapat dilakukan sendiri, dengan panduan buku yang membahas tentang hal tersebut,

atau melakukannya bersama-sama dengan dibimbing tutor penulis kreatif disertai terapis (Naning, 2015).

2.2.3 Ciri-ciri

Secara lebih terperinci ciri penulisan yakni:

1. Kewajaran (*naturalness*)

Apapun yang mungkin menjadi pokok pembicaraan tulisan-tulisan pribadi, satu hal yang telah pasti ialah bahwa selalu berfokus kepada pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan penulis, bukan orang lain. Ini berarti bahwa kita sebagai penulis tulisan pribadi itu harus bertolak dari suatu tekad untuk menolak segala sifat *sok aksi*, sifat kepura-puraan serta pretensi-pretensi dan membiarkan diri kita beranjak, mengelakan diri dari segala kekangan sebelumnya yang bermula dan berkembang dari kesalah pahaman mengenai tulisan yang baik. Sebenarnya yang membuat suatu tulisan mudah dan wajar adalah ‘nada spontanitas’ yang dimiliki penulis. Kalau kita ingin mendatangkan kewajaran itu harus ada keinginan pada diri sendiri.

2. Keterusterangan

Keterusterangan atau kejujuran menuntut suatu kerelaan dari kita untuk menelanjangi segala lapisan dalih dan helat serta sifat kepura-puraan untuk menjumpai diri kita yang otentik, diri kita yang sebenarnya. Di dalam hal ini mencakup kesediaan menulis apa yang sebenarnya kita rasakan, percayai dan pikirkan, bukan hal yang diharapkan orang lain. Ini berarti memberikan kebebasan kepada kita,

berbicara seperti teman karib, mengatakan hal yang mungkin/tidak pernah kita katakan sebelumnya kepada orang lain. Keterusterangan juga mengandung kita membuang jauh-jauh segala rasa cemas mengenai hal-hal dari penilaian orang lain (Guntur, 2013).

2.2.4 Jenis-jenis *handwriting therapy*:

1. *Expressive Writing (EW)*

Expressive therapy atau menulis ekspressive yaitu bentuk tulisan untuk melepaskan dan mengeksplorasi emosi dan pikiran yang terdalam, paling traumatis yang membuat penderitanya merasa luka batin. Hanya sedikit jumlahnya orang yang mengalami luka batin dipicu oleh masalah tunggal. Pada umumnya pemicunya kompleks dan menimbulkan konflik besar menjadi stress. Kata-kata yang digunakan menulis merupakan obat penyembuh luka. Semua tulisan bersifat rahasia. Tidak perlu dibagi dengan siapapun kecuali terapis yang menangani. Bentuk yang disarankan berupa narasi (cerita) dan gayanya bebas. Abaikan ejaan, tanda baca, struktur kalimat dan grammar, yang penting lega. *EW* bertujuan untuk melepas tekanan batin dan sekaligus menyenangkan hati serta mencerahkan jiwa bagi siapa saja yang tengah berada dalam kegelapan. *EW* dilakukan 15-20 menit perhari, selama empat hari hingga satu minggu, jika dianggap durasi kurang boleh diperpanjang hingga masalah yang menekan batin lenyap atau paling tidak menurun. Kestabilan dan kualitas kondisi jiwa raga kita ditentukan oleh tiga unsur yaitu:

- a. Unsur utama atau pertama yaitu Thought (pikiran): Apa yang kita pikirkan?
- b. Unsur kedua *Emotions* (Berbagai Emosi):Apa yang kita rasakan?
- c. Unsur ketiga *Behavior*:Apa yang kita lakukan? (Naning, 2015).

2. *Free writing (FW)*

Free writing (FW) atau menulis gaya bebas. Bentuk tulisan narasi (cerita). *FW* merupakan metode menulis yang paling sederhana. Ini tidak hanya berfungsi terapi tapi juga dipraktikkan bagi para penulis pemula, juga bagi siapa saja. Prosesnya sangat mudah, mirip *Expressive Writing*, karena tidak perlu memikirkan tatabahasa, paragraph, ejaan, tanda baca, dan topik atau tema yang berploting. Ber-*FW* layaknya orang bercurhat, maka bahasanya pun tidak dipermasalahkan bila bak 'gado-gado', campuran dari berbagai bahasa tetapi harus menggunakan dixi (banyak menggunakan kata-kata yang mampu mewakili perasaan) agar target tercapai. Bagi orang yang tidak bermasalah ber-*FW* dapat dimanfaatkan untuk menulis rileks atau menghilangkan kejemuhan dan bagi orang bermasalah perlu ber-*FW* saat merasa dalam 'gelap'. Tempat menulis tidak terikat, bisa di dalam ruangan (*in door*) atau di luar ruangan (*out door*). Cukup 30 menit, duduk rileks akan menghadirkan kelegaan dan kembali produktif. Hasil *FW* sebagai terapi perlu dibaca berulang-ulang tanpa ketegangan, untuk mawas diri jangan ada beban dan harus positif dalam menilai diri jika dianggap buruk, banyak negative ubahlah menjadi hal-hal

positif agar menulis sebagai terapi tercapai. Disarankan ber- *FW* pada pagi hari secara rutin. Lama durasi menulis antara 20-30 menit tanpa target (sebisanya). Usahakan setiap kali menulis, tema atau topiknya berbeda-beda, tapi masih bersumber pada masalah yang dihadapinya. Pilah-pilah, masalah mana yang dianggap *urgent*. Selanjutnya secara perlahan-lahan masalah-masalah yang ada akan terurai dan tereduksi.

Martin E.P Seligman (12 April 1942) seorang psikolog kenamaan Amerika Serikat yang banyak menangani kasus penderita stress dan depresi berpendapat bahwa menyikapi hidup ini dengan optimis. Ia mensosialisasikan resep PERMA dalam bukunya yang berjudul *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well being*. Resep ini ditujukan bagi orang-orang yang ingin menemukan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup, dan bagi orang-orang yang mengalami masalah kejiwaan juga bagi semua orang yang ingin tumbuh dan berkembang.

PERMA merupakan akronim dari:

P: *Positive Emotion* (emosi positif) selalu bersikap penuh syukur, mengagangkan perasaan bahagia dan melupakan hal-hal yang melukai atau menyakitkan hati, menyayangi dan menumbuhkan berbagai harapan.

E: *Engagement* (keterlibatan) melibatkan diri dalam berbagai kegiatan dengan senang hati, khususnya pada pekerjaan yang ditekuni. Juga, menjalankan tugas dengan ikhlas (tanpa beban dan tanpa pamrih).

R: *Relationship* (hubungan positif) manusia sebagai makhluk social perlu menjalin hubungan baik dengan berbagai pihak, baik dengan famili maupun diluar itu. Misalnya teman kerja, teman bermain, tetangga dan orang-orang yang baru dikenal.

M: *Meaning* tak henti mencari arti eksistensi diri agar hidup penuh arti. Misalnya, aktif sebagai pekerja sosial, banyak menolong sesama, mendukung pihak-pihak yang punya misi positif dan mulia serta berbagai apa saja yang layak dibagikan.

A: *Accomplishments* (Pencapaian/prestasi) terus berusaha memperbaiki diri melalui beberapa cara, agar berkembang dan mencapai prestasi. Dengan demikian tak ada waktu untuk bermurung dan bermuram diri (Naning, 2015).

3. *Life Writing/Fun Writing*

Life Writing yaitu menulis untuk terapi berupa penulisan ‘kisah’ antara lain memori, biografi, otobiografi, *diary* (catatan harian) dan jurnal. Terapi *life writing* merupakan lahir dari terapi kognitif. ‘Kisah’ selain menggali sisi gelap juga sisi positif si obyek. Dengan penulisan kisah membuat seseorang menjadi menonjol atau penting, berharga dan bernilai. *Life writing* untuk menterapi seseorang yang merasa *down* agar bangkit tegak. Kemudian *life writing* dikembangkan oleh psikoterapis kenamaan AS beraliran *Depth Psychology*-Ira Progoff (2 Agustus 1921-1 Januari 1998) menjadi *Intensive Journal for Self-Development*. Gagasan Progoff ini

dilembagakan dan diakui kalangan akademisi maupun masyarakat sebagai terapi yang sangat bermanfaat membangun kehidupan. Misi utamanya untuk membangun diri (bagi siapa saja) yang terpuruk untuk bangkit kembali menjadi ‘aku yang utuh’ jasmani dan rohani. Semboyan Ira Progoff, ’karena aku hidup maka aku harus menjadi’, maksudnya menjadi manusia yang punya arti maka berfungsi. Jadi, *Intensive Journal for Self-Development* gagasan brilian Ira Progoff bukanlah *Journal Writing* yang mirip dengan *diary* itu. *LW* bisa dilakukan oleh siapapun sebagai aktivitas terapi. *LW* dapat dilakukan dengan metode *FW* (*Free Writing*) bagi yang belum punya kemampuan menulis atau dilakukan oleh kalangan awam non akademisi. Yang mereka lakukan cukup menulis kisahnya saja dengan bebas, mengabaikan tanda baca, tata-bahasa dan paragraph tapi tidak menyimpang dari semantik (konten tulisan) dan diberi judul sesuai dengan isi kisah, agar bisa ditelaah maknanya sebagai proses penyembuhan (Naning, 2015).

2.2.5 Bentuk-bentuk tulisan pribadi

Tulisan pribadi dapat diklasifikasikan atas:

1. Buku/ catatan harian: (*jurnal*)

Buku harian merupakan tulisan seseorang yang tertutup bagi mata orang lain, dan merupakan cara yang sangat baik untuk melatih diri menulis dalam suatu nada yang bebas serta tulus.

2. Cerita yang bersifat otobiografis (*autobiographical narrative*)

Dalam cerita otobiografis kita menulis mengenai diri kita sendiri dan pengalaman-pengalaman kita. Dalam hal ini cerita otobiografis disamakan dengan tulisan jurnal. Perbedaannya adalah kalau jurnal menaruh sedikit perhatian pada bentuk dan kita dapat saja mempergunakan jenis tulisan yang kita inginkan, cerita otobiografi dapat disamakan dengan tipe-tipe tulisan narative lainnya, baik yang bersifat biografis maupun yang bersifat fiktif dan bentuk merupakan hal yang penting bagi semua itu sedangkan jurnal tak memerlukan bentuk.

3. Lelucon bersifat otobiografis (*autobiographical anecdote*)

Lelucon otobiografi yaitu lelucon-lelucon yang berhubungan dengan riwayat hidup kita sendiri pada saat berbincang-bincang untuk menggelikan hati para teman atau menarik perhatian mereka kepada peristiwa itu sendiri.

4. Esai personal (*personal essay*)

Esai pribadi adalah pengalaman pribadi tetapi tujuannya berbeda: sang penulis ‘berbicara mengenai’ dan bukan sekedar ‘menceritakan’ atau ‘mengatakan’. Esai personal ini menjadi suatu sarana atau wahana yang cukup tangguh bagi para esais kontemporer untuk mengkomunikasikan pandangan-pandangannya yang aneh serta beraneka ragam pada hampir semua pokok pembicaraan terkadang menggelikan, menarik hati, menggembirakan hati para pembacanya

pada saat mereka mengomentari hal-hal yang keduniaan yang bersifat universal. Pendek kata, esai-esai pribadi dapat bergerak menelusuri segala aneka ragam pengalaman manusia, tetapi terutama sekali pada situasi sehari-hari yang biasa yang lazim bagi kita semua dan yang memakan begitu banyak waktu dan pikiran kita (Guntur, 2013).

2.2.6 Manfaat

Menulis bermanfaat bagi siapa saja tanpa terkecuali, termasuk orang yang tidak suka menulis. Kegiatan menulis sangat bermanfaat untuk diri sendiri, untuk menyembuhkan berbagai penyakit pikiran dan hati (Jonru, 2012).

Menurut Pennebaker disamping untuk ‘membuang’ kotoran yang mengganggu pikiran dan perasaan sebagaimana disampaikan dalam buku *opening Up* atau ‘ketika diam bukan emas’ juga membahas manfaat-manfaat lain menulis. Berikut cuplikan beberapa manfaat menulis yang dapat dirasakan oleh penulis yang telah dipandu oleh terapis yakni:

1. Menulis menjernihkan pikiran

Pada saat memulai mengerjakan sebuah tugas yang rumit, cobalah untuk menulis pikiran dan perasaan anda. Para ahli hipnotis profesional sering menggunakan teknik ini untuk mempercepat proses hipnotis. Pada dasarnya mereka meminta klien mereka untuk menuliskan pikiran dan perasaan mereka pada saat itu. Saat klien merasa selesai menulis, ahli hipnotis tersebut meminta klien untuk merobek kertas yang mereka pakai dan membuangnya. Hal ini merupakan simbolis bagi penjernihan pikiran.

2. Menulis membantu mendapatkan dan mengingat informasi baru

Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian tentang kegiatan mencatat, menulis catatan yang penuh pemikiran atau dalam kasus anak-anak kecil coretan-oretan, membantu orang-orang untuk mengingat dan mendapatkan kembali gagasan-gagasan baru. Menulis dapat membantu memberikan kita suatu kerangka yang dapat dipakai untuk memahami perspektif baru dan unik dari orang-orang lain. Bahkan menulis tentang hal tersebut akan membuat gagasan-gagasan semakin jelas dan mudah diingat.

3. Menulis membantu memecahkan masalah

Karena menulis mendorong proses integrasi informasi, menulis dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang rumit. Apabila seseorang menulis dengan bebas tentang sebuah masalah yang rumit yang sedang dihadapi, dia akan lebih mudah untuk mendapatkan pemecahannya. Ada beberapa alasan untuk hal ini. Salah satunya adalah bahwa menulis memaksa orang-orang untuk memusatkan perhatian mereka lebih panjang pada satu topik tertentu daripada jika mereka hanya memikirkannya. Karena menulis lebih lambat daripada berpikir, setiap gagasan harus dipikirkan dengan lebih terperinci. Menulis lebih bersifat ‘linier’(satu-satu) daripada berpikir yang berarti bahwa menulis memaksa suatu gagasan untuk ditranskripsikan sebelum gagasan lainnya mulai dipikirkan (Hasim, 2016).

2.2.7 Diary sebagai terapi

Diary atau catatan harian adalah medium untuk menulis bebas apa saja dengan kata-kata untuk berceruh hati, tentang kecemasan, pengakuan dosa maupun ketakutan, stress, kecewa dan sakit hati hal lainnya yang anda ingin ungkapkan tanpa menimbulkan masalah. Diary bisa dijadikan sahabat sejati. (Naning, 2015).

Diary yang mengguncangkan dunia berjudul *the diary of a young girl* karya Anne frank (12 juni 1929-awal Maret 1945) mengguncangkan dunia, yang berisi jeritan hati, penderitaan batin, dan kesengsaraan fisik gadis belia yang ketakutan menghadapi pembantaian bangsanya (Yahudi). Pembantaian yang dilakukan oleh Nazi yang dikomandoi Adolf Hitler. Catatan harian Anne Frank dicatat sebagai bukti ampuhnya menulis untuk menterapi guncangan jiwanya selama dalam persembunyian di plafon *annex* di sebuah gedung di Amsterdam Belanda. Pada awal abad ke 18 para perempuan bangsawan Perancis menuliskan derita batinnya (korban patriaki dan ketatnya ajaran agama) ke dalam *diary* berupa prosa maupun puisi yang diberi ilustrasi. Kemudian *diary* mereka didiskusikan pada acara *gathering* sesama istri bangsawan. Mereka bertukar cerita bersumber dari *diary* sebagai pembasuh jiwa. Bahkan ada pula yang mencerahkan derita batinnya berupa surat yang ditulis romantik dan agamis walau perasaannya teriris (Naning, 2015).

Catatan harian dijadikan sumber inspirasi untuk memperbaiki diri dan bersikap bijak. Caranya renungkan semua hal-hal yang pernah ditulis untuk

diresapi dengan emosi positif dan berpikir positif. Maka catatan harian akan memiliki nilai sebagai berikut:

1. Memberi kekuatan batin atau spirit untuk berjuang melanjutkan hidup lebih baik.
2. Memberi motivasi untuk tegar, pantang menyerah dan tidak cengeng.
3. Menjadi inspirasi untuk bersikap waspada, hati-hati tapi tetap bersikap ramah dan hangat bersosialisasi.
4. Mengubah hal-hal yang negative menjadi positif, sehingga menjauhkan rasa iri dengki dan permuuhan serta balas dendam.
5. Mendorong untuk bangkit menjadi pribadi baru, pribadi yang lebih baik (*new brand*) (Naning, 2015).

2.2.8 Prosedur teknik

1. Persiapkan alat tulis dan kertas yang akan digunakan untuk menulis (pensil ataupun pulpen, serta buku *diary* ataupun lembar).
2. Suasakan tempat atau kondisi yang tenang agar para responden mampu menuangkan tulisan-tulisannya (bisa pagi atau malam sebelum tidur).
3. Anjurkan agar responden tidak mempedulikan kosakata, cara penulisan atau sebagainya karena menulis adalah kebebasannya sendiri tanpa kritik dari orang lain untuk menuangkan setiap *uneasy*.
4. Tetapkan waktu menulis yakni tidak juga terlalu lama hingga membosankan (Naning, 2015).

Sedangkan Pennebaker dan Beal (1986) merekomendasikan *expresive writing* yaitu:

1. Lakukan kegiatan menulis selama 15 menit namun teratur selama empat hari berturut-turut.
2. Tuliskan pemikiran dan perasaan dan perasaan terdalam tentang pengalaman hidup paling traumatis di sepanjang kehidupanmu yang telah mengubah diri dan hidupmu.
3. Biarkanlah dirimu menjelajah perasaan dan pikiran yang terdalam melalui tulisan.
4. Tuliskan apa saja topik cerita tentang dirimu, relasi dengan orang tua, kekasih, sahabat, baik di masa lalu, masa sekarang ataupun yang ingin kamu capai dimasa depan. Bisa pula tentang harapanmu pada dirimu di masa lalu, masa sekarang juga di masa mendatang.
5. Tuliskan saja berbagai permasalahan dan pengalaman baik umum ataupun khusus selama empat hari menulis (Jonru, 2012).

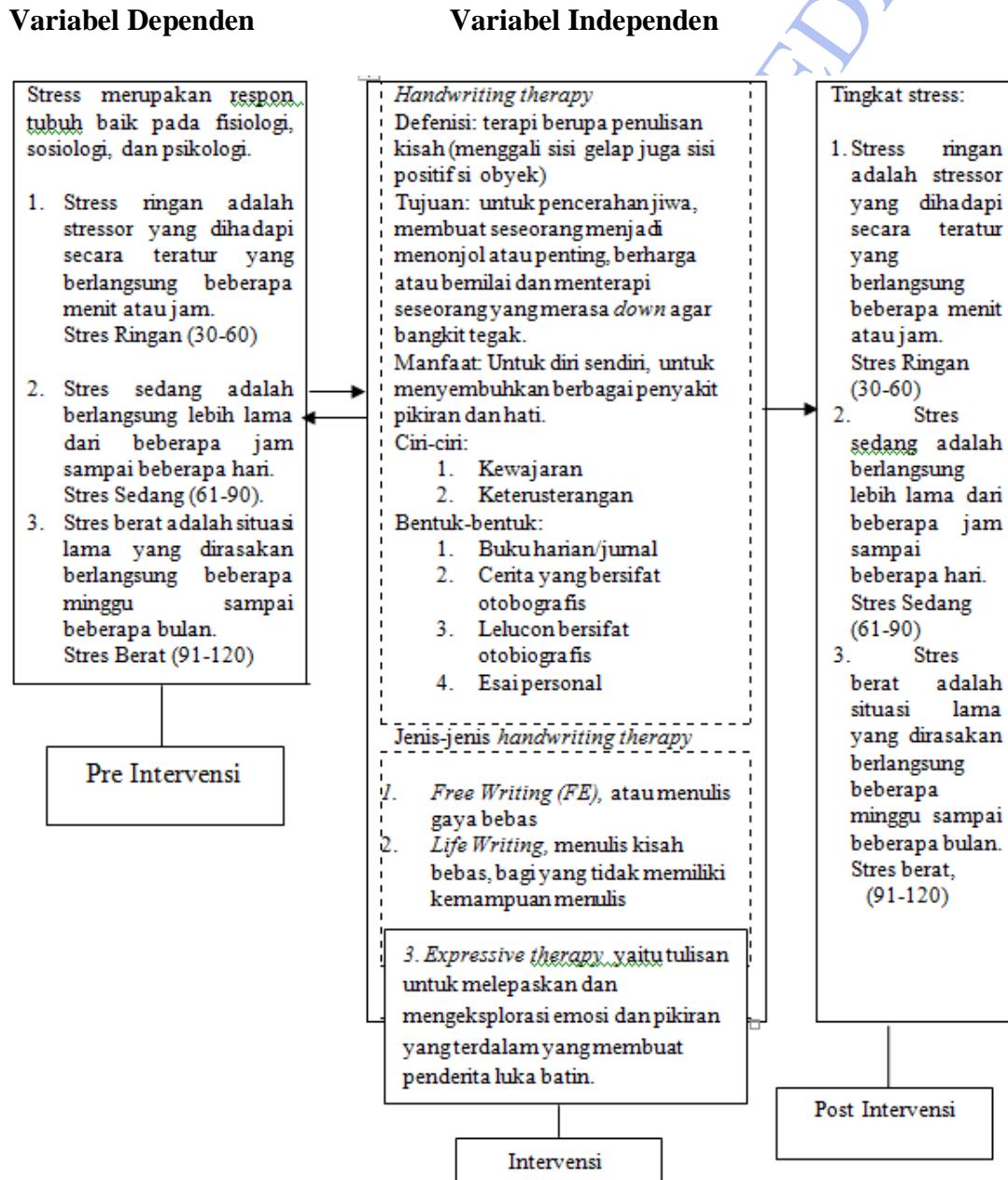
Teknik yang dapat diterapkan pada terapi menulis yakni sebagai berikut:

1. Pensil/pulpen seharga Rp. 2.000 dan secarik kertas bekas yang masih bisa dicoret-coret.
2. Buku tulis milik anak SD yang harganya hanya beberapa ribu rupiah
3. Notes seharga Rp.35.000.
4. Ponsel yang bisa digunakan untuk mengetik
Computer PC, laptop (Jonru, 2012)

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1. Kerangka Konseptual



Keterangan:

 = Variabel yang diteliti

 = Variabel yang tidak diteliti

→ = Berpengaruh

Skema 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh *Handwriting Therapy* Terhadap Stress Mahasiswa Prodi Ners Tingkat Satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017.

Kerangka konseptual penelitian adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya dari masalah yang ingin diteliti. Kerangka konsep ini gunanya untuk menghubungkan atau menjelaskan secara panjang lebar tentang suatu topik yang akan dibahas (Setiadi, 2013). Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *handwriting therapy* terhadap stress pada mahasiswa Prodi Ners tahun pertama STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017.

Berdasarkan bagan 3.1. menjelaskan bahwa pada mahasiswa pertama sekali diberikan kuesioner tentang stress yang telah dibuat sendiri oleh peneliti kemudian peneliti melakukan intervensi kepada responden dalam bentuk standar operasional prosedur yakni intervensi *handwriting therapy* yang dilakukan penilaian oleh observer yang dihadirkan kemudian selesai intervensi *handwriting therapy* selanjutnya peneliti memberikan kuesioner stress yang sama untuk mengukur keadaan stress responden setelah pemberian *handwriting therapy*. Intervensi *handwriting therapy* yang merupakan variable independen pada penelitian ini. *Handwriting therapy* adalah suatu prosedur menggunakan alat tulis dan lembaran kertas untuk menulis, yang dilakukan sebagai salah satu cara untuk mengatasi stress. Variabel independen memengaruhi variable dependen yaitu

handwriting therapy memengaruhi stress mahasiswa. Setelah intervensi, dilakukan penilaian post intervensi tentang stress mahasiswa.

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Menurut La Biondo-Wood dan Haber (2002) hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Setiap hipotesis terdiri atas suatu unit atau bagian dari permasalahan (Nursalam, 2013). Hipotesa penelitian ini adalah: Ha= ada pengaruh *handwriting therapy* terhadap stress pada mahasiswa Prodi Ners tahun pertama STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data yang digunakan untuk mendefenisikan struktur penelitian yang akan dilaksanakan. Rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubung dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan *Quasi eksperiment* (eksperimental semu). Desain penelitian yang akan digunakan adalah *Time Series Design* (Setiadi, 2013).

Tabel 4.1 Desain Penelitian *One group Pretest-Posttest Design*

Pre test	Perlakuan	Post test
01 02 03 04	X1X2X3X4	01 02 03 04

(Setiadi, 2013).

Keterangan:

01: Pretest Questioner

X1: Internensi *Handwriting Therapy*

01: Posttest Questioner

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *handwriting therapy* terhadap stress mahasiswa. Suatu kelompok bersama terapis melakukan *pretest* terlebih dahulu untuk menilai stress pada mahasiswa Prodi Ners tahun pertama kemudian memberikan perlakuan/intervensi *handwriting therapy* (X), setelah intervensi *handwriting therapy* selesai dilakukan lalu dilakukan *post test* pada saat itu juga, demikian dilakukan peneliti selama empat hari berturut-turut *pretest*

1, intervensi (X1), lalu *posttest* 1, hari kedua dengan *pretest* 2, intervensi (X2), *posttest* 2, hari ketiga *pretest* 3, lalu intervensi (X3), *posttest* 3, hari keempat dengan *pretest* 4, lalu intervensi (X4), *posttest* 4 dengan menggunakan kuesioner dan SOP, untuk melihat dampak atau pengaruh intervensi *handwriting therapy* terhadap stress pada mahasiswa Prodi Ners tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017 tanpa *group control*. Terapis hadir pada hari pertama, kedua dan hari terakhir atau hari keempat.

4.2. Populasi Dan Sampel

4.2.1 Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i tahun pertama STIKes Santa Elisabeth Medan Prodi Ners tahap akademik tingkat 1 yang berjumlah 92 orang.

4.2.2 Sampel penelitian

Sampel merupakan bagian populasi yang dapat dijadikan sebagai subjek pada penelitian melalui proses penentuan pengambilan sampel yang ditetapkan dalam berbagai kriteria penelitian. Sedangkan sampling merupakan suatu proses penentuan sampel penelitian yang dapat menjangkau populasi melalui kriteria-kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian adalah *purposive sampling* yaitu yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara memilih sampel berdasarkan

kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (Nursalam, 2013). Adapun kriteria yang ditetapkan peneliti:

1. Mahasiswa prodi Ners tingkat 1 (satu).
2. Mahasiswa berusia 18-20 tahun.
3. Mahasiswa yang tidak pernah tinggal di asrama sebelumnya.
4. Mahasiswa sekarang tinggal di asrama

Dalam penelitian eksperimen sederhana dapat menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel pada penelitian ini antara 10-20 orang (Sugiyono, 2012). Peneliti mengambil 15 orang sebagai sampel dalam penelitian ini.

4.3. Variabel Penelitian Dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel independen

Variabel independen disebut juga variabel bebas. Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2013). Adapun variabel independen pada rencana penelitian ini adalah *handwriting therapy* karena variabel ini menjadi variabel yang mempengaruhi dan mampu mengubah stress mahasiswa tahun pertama.

4.3.2 Variabel dependen

Variabel dependen disebut juga variabel terikat. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2013). Adapun variabel dependen adalah stress mahasiswa tingkat satu berjumlah 15 orang.

4.3.3 Defenisi operasional

Defenisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan (Notoadmodjo, 2012). Menurut Sutomo (2013) defenisi operasional variabel ialah memberikan atau mendeskripsikan atau menggambarkan variabel penelitian sedemikian rupa sehingga bersifat spesifik (tidak berinterpretasi ganda), dan terukur (*observable* atau *mesurable*).

Tabel 4.2 Defenisi Operasional Pengaruh *Handwriting Therapy* terhadap penurunan stress pada mahasiswa tahun pertama di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017

Variabel	Defenisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
Independen <i>Handwriting therapy</i>	Terapi menulis yang mencerminkan ekspresi dan permenungan seseorang baik untuk diri atau dibagi kepada orang lain yang dilakukan dari diri sendiri maupun terapi diri yang dianjurkan oleh terapis	1. Mengurangi stress 2. Menyembuhkan luka batin 3. Kesenangan dan hobi	SOP Modul	-	-
Dependen penurunan stress	Respon tubuh yang berasal dari dalam maupun luar diri seseorang yang mempengaruhi seluruh hidupnya	1. Stress ringan 2. Stress sedang 3. Stress berat	Kuesioner	Ordinal	30-60=Ringan 61-90=sedang 91-120=berat

4.4. Instrumen Peneltian.

Di dalam pengumpulan data, selalu diperlukan suatu alat yang disebut instrument pengumpulan data. Jenis instrument penelitian yang dapat dipergunakan diklasifikasikan menjadi 5 bagian meliputi pengukuran biofisiologis, observasi, wawancara, Angket berupa kuesioner yang berisi mengenai masalah atau tema yang sedang diteliti sehingga menampakkan pengaruh atau hubungan dalam penelitian tersebut dan skala (Nursalam, 2013).

4.4.1 Instrument penelitian

1. Lembar kuesioner yang digunakan dalam skripsi berisi 30 pernyataan tentang stress mahasiswa yang telah dibuat oleh peneliti dan dikonsultan kepada tiga orang *ekspert* dan telah diuji valid kepada D3 kebidanan tingkat 1 (satu). Pada uji valid terdapat 6 pernyataan yang tidak valid dan 24 pernyataan yang valid sehingga peneliti mengganti 6 pernyataan tersebut dan melakukan uji valid kembali, hingga hasilnya valid dan reliabel. Ini digunakan untuk pengukuran stress. Responden men-*checklist* pada kolom 1= tidak pernah, 2= Kadang-kadang, 3= Sering, dan 4= selalu, sesuai dengan keadaan responden tersebut.
2. Sedangkan untuk *handwriting therapy* digunakan SOP (Standart Operasional Prosedur) yang telah dikonsultan kepada tiga *ekspert* yang sama dan memudahkan peneliti dalam memberikan perlakuan terhadap subyek penelitian yang didasarkan pada modul.

4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di STIKes St Elisabeth Medan, Padang Bulan pasar 8 jln. Bunga terompet No.118 kecamatan Medan Selayang, tepatnya di Gedung Hilaria. Peneliti memilih penelitian di STIKes Santa Elisabeth Medan sebagai tempat meneliti karena lokasi mahasiswa dalam lingkup asrama yang baru saja memulai masa perkuliahan serta masih melakukan penyesuaian diri di tempat yang baru, juga lokasi yang strategis bagi peneliti untuk melakukan penelitian sehingga peneliti mengetahui stress yang dialami Mahasiswa/I Ners tahap akademik tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017, dan populasi serta sampel dalam penelitian terpenuhi dan mendukung.

4.5.2 Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 12-15 Maret 2017, pada hari Minggu-Rabu di STIKes Santa Elisabeth Medan tepatnya di Gedung Hilaria ruangan studi mahasiswa setiap malam pada pukul 20.00-20.30 selama empat hari.

4.6. Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data

4.6.1 Pengambilan data.

Pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data primer. Data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti terhadap responden. Pada penelitian ini peneliti ditemani oleh seorang *ekspert*. Pertama dilakukan *pre test* pada mahasiswa prodi Ners tingkat satu yang

mengalami stress setelah itu dilakukan *handwriting therapy* terhadap mahasiswa prodi Ners tingkat satu kemudian dinilai kembali tingkat stress, apakah terdapat pengaruh atau tidak terdapat pengaruh sama sekali yaitu dengan *post test*.

4.6.2 Tehnik pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kuesioner namun bekerjasama dengan terapis di bidang psikologi klinis dan Filsafat karena mempertimbangkan faktor-faktor yang ada pada diri responden. Metode kuesioner adalah pengumpulan data atau suatu penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum (orang banyak). Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah:

1. Peneliti memilih responden yang layak, sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, yakni mahasiswa prodi Ners tingkat satu yang mengalami stress, kemudian menjelaskan tentang tujuan dan prosedur penelitian. Setelah itu peneliti menanyakan kesediaan mahasiswa untuk menjadi responden, mahasiswa bersedia dan peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden dan *informed consent*, selanjutnya responden akan mengisi kelengkapan data demografi, kemudian dilakukan kontrak waktu untuk pertemuan selama 4 hari setiap pukul 20.00-20.30 wib.
2. Pada hari memulainya diberikan *pre test* untuk mengukur stress mahasiswa (ringan, sedang, berat) dengan menggunakan lembar kuesioner. Selesai melakukan *pre test* maka peneliti melakukan intervensi.

3. Intervensi yang diberikan pada mahasiswa adalah intervensi *handwriting therapy*, pedoman pemberian intervensi berdasarkan standart operasional prosedur (SOP). Adapun intervensi berupa membimbing untuk menulis dengan alat yang telah disediakan tentang stress yang dialami mahasiswa tersebut. Intervensi yang dilakukan diruangan Kelas mahasiswa selama 15-20 menit.
4. *Post test* dilakukan dengan cara mengolah data hasil lembar kuesioner yang diberikan peneliti.

4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas

Pada suatu penelitian dalam pengumpulan data (fakta/kenyataan hidup) diperlukan adanya alat dan cara pengumpulan data yang baik. Sehingga data yang dikumpulkan merupakan data yang valid, andal (*reliable*) dan aktual (Nursalam, 2014). Validitas menunjukkan ketepatan pengukuran suatu instrument, artinya suatu instrumen dikatakan valid apabila instrument tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur.

Di dalam penelitian ini dilakukan uji validitas dan reabilitas, kepada D3 Kebidanan tingkat 1 (satu). Peneliti menggunakan lembar pernyataan kuesioner yang dibuat oleh peneliti dan telah dilakukan uji valid dan reliabel dan SOP yang telah dikonsultkan (*content validity*) berdasarkan referensi buku mengenai *handwriting therapy*. Setelah dilakukan uji validitas terdapat 6 pernyataan yang belum valid dan 24 yang valid sehingga peneliti melakukan uji kembali dengan mengganti kembali pernyataan yang tidak valid dan kembali memodifikasi

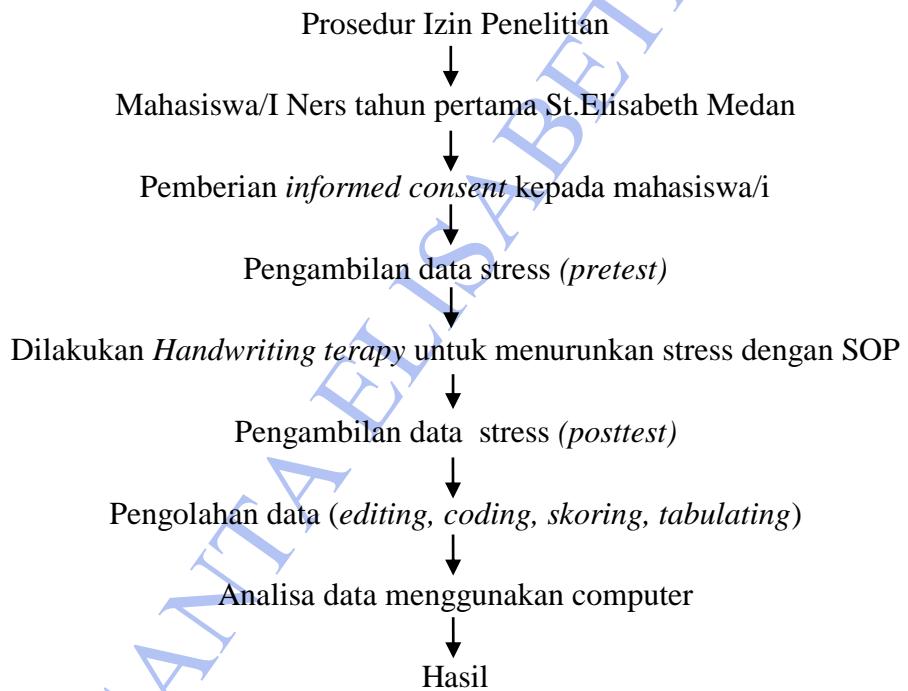
pernyataan yang sesuai dengan variabel penelitian. Setelah dilakukan pemvalidan kembali kuesioner tersebut valid dan reliabel.

4.6.4 Prosedur *handwriting therapy*

1. Persiapan alat
 - a. Lembar kuesioner 15 rangkap
 - b. Lembar kertas menulis (HVS)Rim
 - c. Pulpen berwarna hitam 15 buah.
2. Persiapan lingkungan yang nyaman dan tenang, dilakukan di Gedung Hilaria asrama STIKes Santa Elisabeth Medan.
3. Prosedur kerja:
 - a. Melakukan perkenalan peneliti, terapis dan para responden.
 - b. Memberikan lembar kuesioner *Pre test*.
 - c. Penjelasan materi *handwriting therapy* kepada responden didampingi oleh terapis.
 - d. Terapis memberikan kata pengantar kepada responden untuk memulai *handwriting therapy*.
 - e. Memberikan waktu 15-20 menit bagi para responden untuk menuangkan apa yang mereka pikirkan, rasakan dan lakukan dalam *handwriting therapy*.
 - f. Setelah selesai setiap responden mengumpulkan tulisan kepada peneliti/terapis.
 - g. Terapis memandu untuk evaluasi perasaan setelah melakukan *handwriting therapy*

- h. Peneliti membagikan kuesioner untuk *post test*, peneliti melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selama empat (4) hari berturut-turut.
- i. Dokumentasi.

4.7. Kerangka Operasional



Bagan 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh *Handwriting Therapy* Terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Tingkat Satu Di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017

4.8. Analisis Data

Setelah data terkumpul maka tahap selanjutnya adalah mengolah dan menganalisa data. Pengolahan dan analisa data dilaksanakan dengan menggunakan bantuan komputer, sebuah program komputer yang yang berisi dan

berguna sebagai *software* statistik untuk menganalisis pengaruh *handwriting therapy* terhadap stress mahasiswa. Tahap pengolahan data melalui program sebagai berikut:

1. *Editing*: memeriksakan kembali data yang terkumpul apakah semua data telah terkumpul dan memastikan data yang diinginkan dapat dipenuhi.
2. *Coding*: mengklasifikasi jawaban menurut variasinya dengan memberikan kode tertentu.
3. *Skoring*: peneliti menghitung skor yang diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan peneliti.
4. *Tabulating*: memasukkan hasil perhitungan ke dalam bentuk table untuk melihat persentase dari jawaban pengolahan data (Notoadmodjo, 2012).

Analisis data suatu penelitian, biasanya melalui prosedur bertahap antara lain: *analisis univariate* (analisis deskriptif) yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan *analisis bivariate* dilakukan terhadap dua variabel yang diduga memiliki hubungan, korelasi atau pengaruh (Notoatmodjo, 2012). *Analisis univariate* pada penelitian ini adalah distribusi frekuensi data demografi responden. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan *uji Wilcoxon sign rank tes* dengan nilai $p>0,05$ untuk mengetahui adanya pengaruh *handwriting therapy* terhadap stress mahasiswa prodi Ners tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017.

4.9. Etika Penelitian

Pelaku penelitian atau peneliti dalam menjalankan tugas meneliti atau melakukan penelitian memegang teguh sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta berpegang teguh pada etika penelitian, meskipun penelitian yang dilakukan tidak merugikan atau membahayakan bagi subjek penelitian (Notoadmodjo, 2012).

Pada penelitian ini, pertama sekali peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada Ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan, kemudian surat dikirim ke Asrama STIKes Santa Elisabeth Medan. Setelah mendapat persetujuan untuk melakukan penelitian maka peneliti pengumpulan data awal penelitian.

Pada pelaksanaan penelitian, kepada calon responden, peneliti menjelaskan tentang tujuan penelitian, setelah responden mengerti dan setuju, peneliti memberikan *informed consent* kepada responden untuk ditandatangani. Pada *informed consent* juga dicantumkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk pengembangan ilmu pengetahuan. Jika responden tidak ingin nama dicantumkan, maka dijaga hak kerahasiaannya (*right to privacy*), maka dibuat tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*) (Nursalam, 2014).

Pada penelitian ini peneliti menjelaskan tujuan peneliti kepada calaon responden sebelumnya, setelah para responden sudah mengerti dan setuju lalu peneliti memberikan *informed consent* untuk ditandatangani.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

STIKes Santa Elisabeth Medan adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang berlokasi di jalan Bunga Terompet No. 118 pasar 8 Padang Bulan Medan. Institusi ini merupakan karya pelayanan dalam pendidikan yang didirikan oleh Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth (FSE) Medan yang dibangun pada tahun 1931. Pendidikan Stikes Santa Elisabeth Medan memiliki motto ‘Ketika aku sakit kamu melawat aku (Matius 25:36)’ dengan Visi STIKes Santa Elisabeth Medan yaitu menjadikan STIKes Santa Elisabeth Medan sebagai pusat pengembangan ilmu dan profesi tenaga kesehatan yang mampu berkompetisi secara nasional dan global dengan praktek klinik berlandaskan pelayanan cinta kasih kristiani yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah.

Misi STIKes Santa Elisabeth Medan adalah: (1) Menyelenggarakan pendidikan kesehatan untuk menghasilkan tenaga kesehatan yang professional holistik, altruistic, beriman dan bersemangat kasih dengan sarana dan prasarana sesuai tuntutan IPTEK. (2) Mengembangkan kemampuan mahasiswa berbahasa asing terutama bahasa inggris. (3) Menjadikan pusat pengembangan penelitian berdasarkan kurikulum unggulan yang berfokus pada praktek klinik. (4) Menciptakan suasana yang kondusif untuk pengembangan diri terus menerus agar mampu menumbuhkan sitivitas akademikan yang unggul melalui pelatihan, pendidikan berkelanjutan dan penelitian serta pengabdian masyarakat. (5) Mengembangkan upaya pemberdayaan masyarakat melalui layanan kepada

masyarakat dengan berbagai cara dengan tidak membedakan suku, bangsa, dan agama sebagai sebagai bagian dari masyarakat dinkomunitas akademik serta memberikan kepedulian khusus terhadap mereka yang diutamakan Kristus. (6) Mengembangkan penghayatan spiritualitas Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth Medan yang dijiwai oleh semangat persaudaraan dan cinta kasih sejati.

STIKes Santa Elisabeth Medan juga memiliki 4 program studi yaitu: (1) Prodi Ners tahap akademik (2) Prodi DIII Keperawatan (3) Prodi DIII Kebidanan (4) Prodi Ners Profesi. Adapun jumlah setiap dosen dalam prodi Ners sebanyak 27 orang, prodi DIII Keperawatan 10 orang, prodi DIII Kebidanan sebanyak 35 orang dan tenaga kependidikan yang meliputi bagian administrasi, tata usaha sebanyak 26 orang. Institusi ini dilengkapi dengan laboratorium, yang terdiri dari 8 ruangan, 10 tutorial, 1 perpustakaan serta tempat tinggal mahasiswa yaitu asrama.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017

Karakteristik	F	Presentase (%)
Usia		
18 tahun	6	40
19 tahun	9	60
20 tahun	-	-
Total	15	100
Jenis Kelamin		
1. Perempuan	15	100
2. Laki-laki	-	-
Total	15	100

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan table karakteristik mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017 diatas diperoleh bahwa mayoritas responden yang mengalami stress usia 19 tahun sebanyak 9 orang (60%) usia 18 tahun sebanyak 6 orang (40%), yang menjadi responden yaitu

berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (100%) dan pada penelitian ini peneliti tidak meneliti responden berjenis kelamin laki-laki.

5.1.1 Stres sebelum intervensi

Tabel 5.2 Tabel Stres Sebelum Intervensi Pada Responden Mahasiswa Prodi Ners Tahun Pertama STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017

No	Tingkat Stres Pre	F	Persentase (%)
1	Ringan (30-60)	1	6,7
2	Sedang (61-90)	8	53,3
3	Berat (91-120)	6	40
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 5.2 sebelum intervensi diperoleh bahwa tingkat stress sedang sebanyak 8 orang (53,3%), tingkat stress berat sebanyak 6 orang (40%), dan stress ringan 1 orang (6,7%).

5.1.2 Stres setelah intervensi

Tabel 5.3 Tabel Stres Setelah Intervensi Pada Responden Stres Mahasiswa Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post	Negative Ranks	10 ^a	5,50	55,00
Intervensi-	Positive Ranks	0 ^b	0,00	0,00
Pre	Ties	5 ^c		
Intervensi	Total	15		

Test Statistics^a

	Post Intervensi – Pre Intervensi
Z	-2,879 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

No	Tingkat Stres Post	F	Persentase (%)
1	Ringan (30-60)	10	66,7
2	Sedang (61-90)	5	33,3
3	Berat (91-120)	0	0
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh setelah intervensi bahwa stress ringan 10 orang (66,7%), stress sedang 5 orang (33,3%), sedangkan stress berat tidak ada.

5.1.3 Pengaruh *handwriting therapy* terhadap stress

Pengukuran dilakukan setiap hari selama empat hari sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Untuk mengetahui perubahan stress sebelum dan setelah intervensi *handwriting therapy* pada mahasiswa yang mengalami stress dengan menggunakan *questioner*. Setelah semua hasil terkumpul dari seluruh responden, dilakukan analisis menggunakan alat program statistik komputer. Analisis dengan *uji Wilcoxon sign rank test*. *Uji Wilcoxon rank test* dilakukan karena responden berjumlah 15 orang dan telah dilakukan *uji eksper*t dan uji validitas serta normalitas data dan diperoleh hasil data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu peneliti menggunakan *uji Wilcoxon sign rank test*. Hal ini ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.4 Hasil Analisis *Uji Wilcoxon* Dengan Tambahan Informasi Rerata Dan Simpang Baku Tindakan *Handwriting Therapy* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Prodi Ners Tahun Pertama STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017

No		n	Median (Min-Max)	Rerata=s.d	p
1.	Stres responden sebelum intervensi <i>handwriting therapy</i>	15	2,00 (1-3)	2,33=0,617	
2.	Stres responden setelah intervensi <i>handwriting therapy</i>	15	1,00 (1-2)	1,33=0,488	0,004

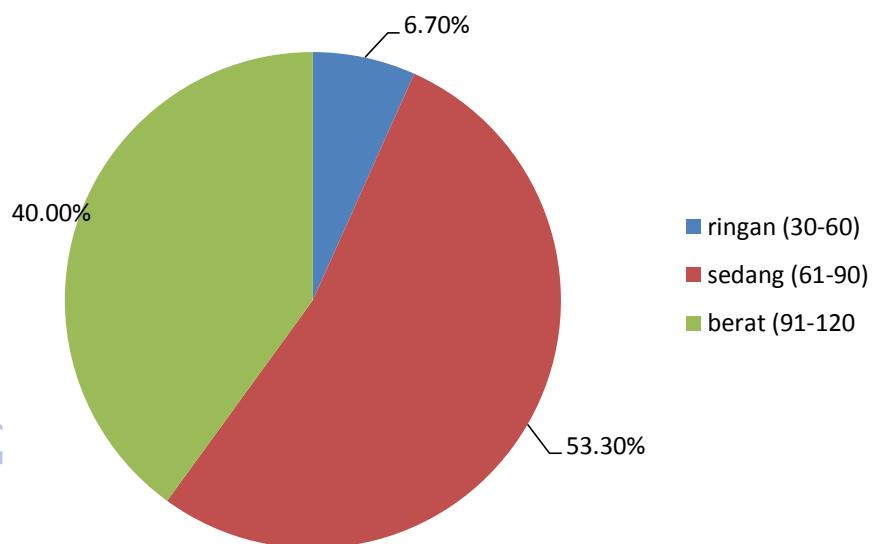
Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh hasil bahwa terdapat perbandingan stress sebelum dan sesudah pre post intervensi *handwriting therapy*. Terdapat 10 orang dengan hasil stress ringan setelah *handwriting therapy* lebih rendah daripada sebelum *handwriting therapy*, 5 orang tetap, dan 0 orang mempunyai pengetahuan lebih baik dari sebelum dilakukan *handwriting therapy*. Sedangkan pada bagian

tes statistic menunjukkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai 0,004 ($p<0,05$), dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah handwriting therapy pada mahasiswa tahun pertama Program studi Ners Sekolah Tinggi ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2017. Ini dapat diakibatkan akibat informasi yang kurang meskipun mahasiswa sudah mengetahuinya namun perlu suatu pelatihan dari seorang terapis untuk membimbing di awal pertemuan.

5.2. Pembahasan

5.2.1 Stres

Diagram 5.1 Stres Sebelum Dilakukan Handwriting Therapy Pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017



Berdasarkan hasil penelitian menerangkan bahwa dari 15 responden menunjukkan bahwa yang mengalami stress sedang lebih banyak yakni 8 orang (53,30) dan stress ringan 1 orang (6,7%). Stres yang dialami disebabkan tuntutan eksternal dan internal. Tuntutan eksternal bersumber dari kampus dan asrama yang mewajibkan untuk beradaptasi dengan baik menuntut kemandirian, serta

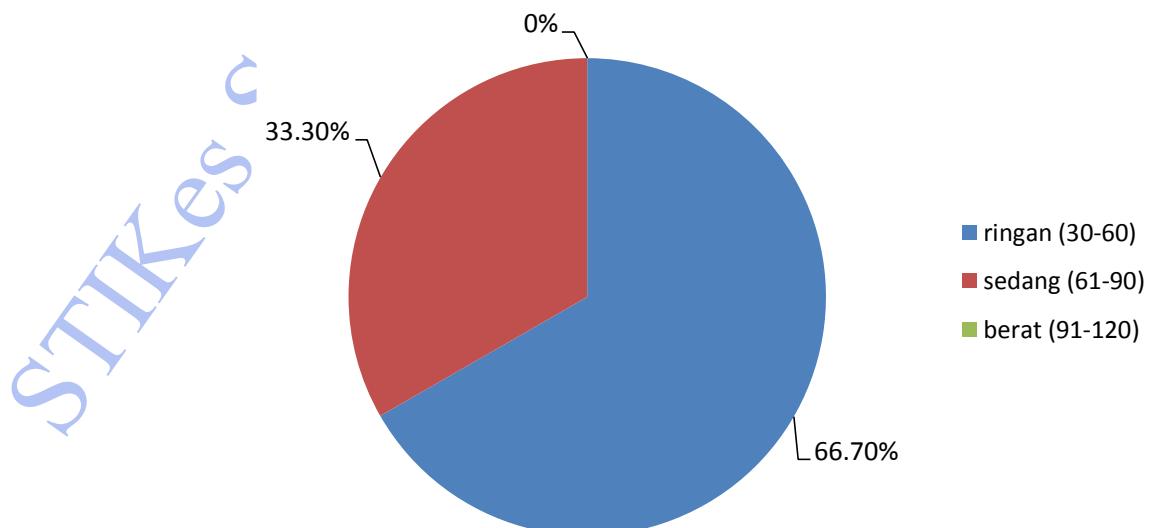
menaati aturan-aturan yang dirasa sulit atau berat sebelum dijalani, mengerjakan tugas-tugas kuliah. Sedangkan dari internal yakni yang berasal dari diri yakni keinginan yang tidak terpenuhi, kemampuan mahasiswa untuk mengikuti pelajaran, dan harapan orang tua yang besar untuk putera dan puteri mereka menjadi hal yang dipertimbangkan mahasiswa mengingat keinginan untuk menyenangkan hati keluarga. Hasil ini sejalan dengan penelitian Augesti dkk (2015) tentang '*Differences in stress level between first year and last year medical student in medical faculty of Lampung University*' bahwa penyebab stress mahasiswa bersumber dari kehidupan akademik, terutama tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Kemudian penelitian Pathmanathan (2013) yang menyatakan stress pada mahasiswa tahun pertama diakibatkan perubahan gaya hidup, prestasi akademik, jadwal perkuliahan yang padat, masalah sesama teman, menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kali dan dengan lingkungan sekitar yang baru pencetus terjadinya stress pada mahasiswa.

Stress merupakan tanggapan/reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Namun disamping itu stress juga dapat menjadi faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor-faktor psikologis cukup mempunyai arti terjadinya stress pada diri seseorang. Manakala tuntutan pada diri seseorang melampaui, maka keadaan demikian disebut distress. Stress dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stress tanpa harus mengalami distress (Yosep, 2016).

Kuliah adalah pengalaman yang penuh dengan stres atau tekanan. Stres akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, dosen ataupun teman sebaya dan stress ini meningkat setiap tahunnya seiring dengan tuntutan terhadap anak yang berbakat dan berprestasi yang tidak pernah berhenti. Stres di bidang akademik adalah respon individu akibat kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri individu tersebut, baik secara fisik maupun psikologis. Stres timbul ketika ada beban pada seseorang yang melebihi kemampuan mereka. Jika stress berkepanjangan, hal ini dapat menurunkan prestasi akademik, penghalang dari kemampuan siswa untuk melibatkan diri dan menyambung pada kehidupan kampus, dan kenaikan kemungkinan dari penyalahgunaan hakekat dan perilaku yang berpotensial destruktif lainnya.

5.1.3 *Handwriting therapy*

Diagram 5.2 Stres Setelah Dilakukan *Handwriting Therapy* Pada Mahasiswa Tingkat Satu Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017



Setelah dilakukan *intervensi handwriting therapy* diperoleh stress ringan 10 orang (66,7%) dan tidak ada stress berat. Hasil dari pengaruh tindakan *handwriting therapy* ini juga bergantung dari kesesuaian cara setiap individu dalam menanggapi situasinya (koping setiap individu) serta informasi dan ketertarikan setiap individu. Hasil penelitian yang sejalan dengan penelitian ini dikemukakan oleh Rahmawati (2014) dalam penelitiannya yang berjudul ‘menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stress untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT)’, menunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat stress sesudah terjadi perlakuan berupa menulis ekspresif. Lalu dari hasil penelitian Susanti (2013), ‘Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada Mahasiswa.’ bahwa terdapat penurunan yang signifikan tingkat berbicara di muka umum kelompok eksperimen setelah perlakuan *ekspresive writing therapy*, disimpulkan adanya peningkatan kepercayaan diri, *dan positive self talk*.

Handwriting therapy bertujuan untuk pencerahan jiwa melalui pelepasan dengan kegiatan menulis untuk semua orang, tanpa mengenal usia dan strata pendidikan maupun kelas ekonomi, siapa saja berhak melakukannya tanpa pandang bulu, dapat dilakukan sendiri, dengan panduan buku yang membahas tentang hal tersebut, atau melakukannya bersama-sama dengan dibimbing tutor penulis kreatif disertai terapis. Pada saat tangan menggoreskan huruf diatas kertas, mata pena bergetar dan itu memperlancar peredaran darah si penulis, dampaknya ketegangan (*tense*) jiwa pun tereduksi oleh kata-kata (Naning, 2015).

Terapi menulis adalah menulis dengan lepas, tanpa beban, tanpa takut dikritik, tanpa takut salah, tanpa peduli susunannya dan pastinya bebas biaya. Terapi menulis tidak terpaku pada hasil, namun fokus pada prosesnya. Menuliskan pengalaman yang menghantui bisa membantu memecahkan masalah itu sendiri, dan jika masalah telah terpecahkan seseorang tidak akan memikirkannya lagi. Kegiatan menulis pengalaman menulis sangatlah membantu, karena bisa memaksakan semacam struktur dan organisasi dalam pikiran. Saat menulis, proses berpikir seseorang dipaksa untuk mengalami perlambatan, sedangkan sebelum menulis, bisa terjadi satu pikiran seseorang terus diikuti oleh pikiran lainnya, dan lainnya, dan seterusnya. Tidak ada masalah emosi atau pikiran yang bisa diselesaikan seseorang saat menghadapi berbagai masalah.

5.2.3 Pengaruh tindakan *handwriting therapy* terhadap stress pada mahasiswa tahun pertama Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017

Hasil penelitian yang diperoleh dari 15 responden adalah ada perubahan stress pada mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *handwriting therapy* dengan hasil uji statistika $p=0,004 < \alpha 0,05$ yang artinya adalah pengaruh yang bermakna. Pada penelitian Susilowati (2013) tentang ‘Pengaruh Kegiatan Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Malang’ diperoleh hasil ada pengaruh kegiatan menulis pengalaman emosional terhadap penurunan perilaku agresi narapidana wanita. Pada penelitian Smith (2012), tentang *Effect of a classroom-Embedded Occupational Therapist-Teacher Handwrint program for First -Grade Student* menunjukkan hasil bahwa terdapat perubahan yang baik

pada terapi yang dilakukan pada pelajar tahun pertama. Pada penelitian berikutnya Smith, dkk (2012), penelitiannya berjudul '*Effect of a coteaching handwriting program for first graders: One group pretest-Posttest design*', mereka mengkaji pelajar dengan pretest-posttest menggunakan evaluasi dari *handwriting therapy* dan kefasihan penulisan *Woodcock-Jhonson* serta uji penulisan sederhana dan member manfaat bagi siswa kelas satu.

Expressive writing therapy sebagai proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti. *Ekspresive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain: meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; mengekspresikan emosi yang berlebih (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu juga menyatakan membantu memahami diri individu lebih baik dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam hidup (Naning, 2015).

Kata seperti juga benda di alam raya, menyimpan energi. Kata-kata negative yang beresonansi dengan getaran jiwa harus ditukar dengan kata-kata positif membangun energi bahasa supaya elok dampaknya pada jiwa. Setelah dilakukan tindakan *handwriting therapy*, tampak ada perubahan terhadap stress pada mahasiswa seperti dapat mengurangi stress sehingga ada dampak yang baik dan berpengaruh pada stress.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

1. Stres mahasiswa tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017 sebelum dilakukan *handwriting therapy*, dari 15 responden didapat stress dengan kategori sedang (53,3%).
2. Stres mahasiswa tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017 setelah dilakukan *handwriting therapy*, dari 15 responden didapat stress dengan kategori ringan (66,7%).
3. Ada pengaruh *Handwriting therapy* terhadap Stres pada Mahasiswa tingkat satu STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017. Didapatkan data dari uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $P=0,004 \leq 0,05$.

6.2. Saran

1. Institusi Pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan
Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberi masukan tentang situasi mahasiswa tingkat satu yang memasuki perkuliahan pendidikan sehingga institusi mempersiapkan suatu kegiatan yang mampu mengolah stress yang dialami diawal perkuliahan sehingga mahasiswa mampu mengatasi stress pada awal perkuliahananya.

2. Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Diharapkan bagi mahasiswa supaya membuat kelompok untuk melakukan *handwriting therapy* yang dikoordinasi oleh kakak tingkat sehingga dapat mengurangi stress yang dialami bagi mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan.

6.3. Rekomendasi

1. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya supaya meneliti ke tingkat 2 (dua).
2. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya menambah jumlah responden dan menggunakan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aspuah, Siti. (2013). *Kumpulan kuesioner dan Instrumen Penelitian kesehatan*. Yogyakarta : Nusa Medika
- Guntur Hendry. (2013). *Menulis Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Penerbit Angkasa Bandung
- Hasim, Hernowo. (2016). *Flow Di Era Socmed*. Bandung : Kaifa
- Hawari Dadang. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Penerbit FKUI
- Jonru, dkk. (2012). *Sembuh dan Sukses dengan Terapi Menulis*. Jakarta: Dapur Buku
- McNichol, K. (2016). *Who Am I? Writing to Find Myself, Journal of Arts & Humanities*,(Online),Vol.05,No.09, (<http://theartsjournal.org/index.php/site/article/view/990/499>, diakses 23 Desember 2016)
- Morgan Nicola. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Penerbit Gemilang
- Naning Pranoto. (2015). *Writing for therapy*. Jakarta : Yayasan pustaka obor Indonesia
- Notoadmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu keperawata*. Jakarta:Salemba Medika
- _____, (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika
- Priyoto . (2014) . *Konsep Manajemen Stres*.Yogyakarta : Nusa Medika
- Purwati S. (2012). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, (Online), (<https://www.google.co.id/url>, diaskes 23 Desember 2016)
- Rahmawati, M. (2014). *Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak – Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)*,

(Online), Vol. 02, No.02, (<http://ejournal.umm.ac.id>, diakses 23 Desember 2016)

Saam,Wahyuni. (2014). *Psikologi Keperawatan* . Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Setiadi. (2013). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawata*.Yogyakarta : Graha Ilmu

Simbolon, Dedi Yaraski. (2013). *Gambaran Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara* . (online),, diakses pada tanggal 26 Mei 2017)

Smith J,dkk. (2011). *Effectiveness Of an Integrated Handwriting Program for First-Grade Students: A Pilot Study*, (Online), Vol.65, No. 06, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22214111>, diakses 23 Desember 2016)

Sugiono (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R dan B*. Bandung: ALFABET CV

Utomo & Meiyuntari. (2015). *Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi* , (Online),Vol.4,No.03,(<http://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/persona/article/viewFile/722/651> ,diakses 23 Desember 2016)

Widuri, E. (2012). *Regulasi Emosi & Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*, (Online),Vol.9,No.2,(<http://www.journal.uad.ac.id>, diakses 23 Desember 2016)

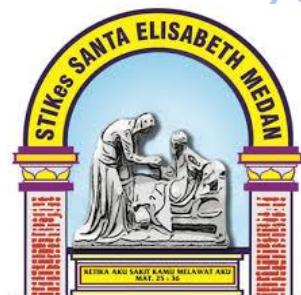
Yosep Iyus & Sutini. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* . Bandung : PT Refika Aditama

Yusuf,Hanik. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika

Zalili. (2015). *Prevalensi Stres*, (Online), (<file:///C:/Users/user/Downloads/7033-122269-1-PB.pdf>, diakses 23 Desember 2016)

MODUL

PENGARUH *HANDWRITING THERAPY* TERHADAP PENURUNAN STRES PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2017



Oleh:

SUSENDANG SINAGA (SR.ARNOLFINE KSFL)
032013064

PROGRAM STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2017

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan kasih-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan modul ini. Adapun judul modul ini adalah “**Pengaruh Handwriting Therapy Terhadap Stress Pada Mahasiswa Prodi Ners Tahun Pertama STIKes SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2017**”. Modul ini diselesaikan dengan tujuan untuk memudahkan pengguna (pemandu) untuk memandu siapa saja (mahasiswa/I, atau pasien) yang ingin mengurangi, menurunkan dan mengelola stress.

Penyusunan modul ini telah banyak mendapat bimbingan, perhatian dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

- 7 Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan dan juga dosen pembimbing I penulis yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti .
- 8 Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN, selaku Ketua Program Studi Ners yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan modul.
- 9 Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing II penulis.
- 10 Para ekspert, yang bersedia menjadi pembimbing dan nara sumber untuk pengarahan SOP dan SAP.

Peneliti menyadari bahwa penulisan modul ini masih belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti membuka diri atas kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan modul.

Demikian kata pengantar dari peneliti. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih dan semoga Tuhan memberkati kita.

Medan, Januari 2017

(Susendang Sinaga/Sr.Arnolfine KSFL)

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	79
Daftar Isi.....	80
BAB 1 PENDAHULUAN	81
1.5. Latar Belakang Masalah	81
1.6. Tujuan	82
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	83
2.3. <i>Handwriting Therapy</i>	83
2.4. Tujuan	83
2.5. Manfaat	83
2.6. indikasi.....	83
2.7. Aturan	83
2.8. Keanggotaan	84
2.9. Pengorganisasian	84
2.10. Tempat pelaksanaan	84
2.11. Pelaksanaan.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	85

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa mengalami stress disebabkan tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres yang juga diartikan sebagai tekanan dan ketegangan ataupun gangguan yang tidak menyenangkan berasal dari luar dan dalam diri seseorang. Kehidupan akademik bukan hanya datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian dan kemudian lulus. Tetapi banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan akademik. Bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan sesama mahasiswa dengan karakter dan latar belakang yang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non akademis dan lain sebagainya. Pola hidup yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan disamping tekanan kuliah yang melelahkan, masalah diluar perkuliahan mau tak mau harus diakui turut mempengaruhi baik dari segi *mood*, konsentrasi, maupun tanggungjawab prestasi akademik (Purwati, 2012).

Seseorang bereaksi terhadap bahaya, ketakutan, terancam otak kita serta merta memicu dilepaskannya serangkaian unsur-unsur kimia yang membuat tubuh kita memberi tanggapan dengan cepat, kedua unsur tersebut adalah adrenalin dan kortisol. Diantara keduanya memiliki efek seperti jantung memompa darah lebih cepat, otot-otot mendapatkan oksigen lebih banyak, kulit menjadi dingin karena darah lebih banyak mengalir ke otot dan organ-organ tubuh lainnya, biji mata melebar sehingga cahaya yang masuk lebih banyak, dan ketika itu tidak lagi memperhatikan hal-hal kecil dan tidak penting serta lebih memusatkan perhatian pada bahaya yang utama (Morgan, 2014).

Apabila stress berulang-ulang, kortisol bisa terbentuk dan memberi pengaruh buruk terhadap kesehatan dalam berbagai bentuk. Salah satu contoh penting adalah mampu mengganggu sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Dibutuhkan keseimbangan antara stress dan rileksasi hidup. Setelah mengalami hal-hal yang menegangkan dibutuhkan sesuatu untuk menenangkan diri yang membuang kortisol dari dalam tubuh. Namun stress bukanlah pula sesuatu yang buruk sehingga kita berusaha menghilangkan dari kehidupan, malah yang ingin kita lakukan adalah menunjukkan cara-cara untuk menyingkirkan stress terus-menerus yang tidak perlu, kepanikan yang tidak perlu, serta belajar mengatasi stress, mengendalikan untuk diri sendiri, mengenali gejala-gejala negative, dan belajar menangani gejala-gejala itu dengan berbagai cara, dan salah satu dari cara yang digunakan untuk mengatasi stress dengan menggunakan *handwriting therapy* sebagai salah satu cara penurunan stress pada mahasiswa tahun pertama (Morgan, 2014).

Banyak remaja senang mengungkapkan perasaan dengan menulis, dan Morgan sendiri pun melakukannya dengan menulis puisi yang menyedihkan. Semakin sedih semakin bagus, meskipun tidak mudah, namun kekuatan kata-kata yang dituliskan mampu merangkumkan perasaan, tanpa perlu seorangpun membaca tulisan tersebut jika tidak diinginkan. Memasukkan pengalaman sendiri

ke dalam suara orang lain misalnya dengan mengatakan "dia merasa" dan bukan "saya merasa" dapat membantu mengolah perasaan atau kenangan buruk. Bila mau seseorang dapat mengirim tulisannya untuk lomba menulis, dan dengan cara seperti ini pula banyak penulis mengawali tulisan mereka yang diterbitkan (Morgan, 2014).

Terapi menulis digunakan sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum tujuan dari terapi menulis diantaranya: 1) Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literature lain: 2) Meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri: 3) Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal: 4) Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan dan 5) meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi (Kurniawan, 2012).

Menulis adalah sebuah keahlian merenungkan hidup untuk para pelajar/mahasiswa dan menyimpulkan bahwa menulis bukan hanya untuk kecerdasan motorik namun juga mampu lebih mengingat kembali dan semakin membuat ingatan lebih otomatis/terbiasa. Ini merupakan terapi kerja yang dilakukan pada pelajar atau mahasiswa tersebut (Smith, 2014). Diharapkan dengan Handwriting therapy dapat membantu mahasiswa/I dan siapa saja untuk mampu mengatasi, mengolah dan menurunkan stress dan penyembuhan terkhusus bagi mahasiswa/I Tahun pertama di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017.

1.2. Tujuan

Setelah mempelajari modul ini diharapkan:

1. Mampu melakukan *Handwriting Therapy* pada mahasiswa/I, serta siapa saja yang membutuhkan dalam mengatasi, mengolah stress maupun luka batin.
2. Mampu mendampingi pelaksanaan *Handwriting Therapy* bagi mereka yang membutuhkan.
3. Sebagai media menjalin komunikasi terapeutik bagi pemandu dan klien sehingga menciptakan hubungan saling percaya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Handwriting Therapy

Handwriting therapy adalah menulis untuk terapi berupa penulisan ‘‘kisah’’ (menggali sisi gelap juga sisi positif si obyek) antara lain biografi, otobiografi, memoir, *diary* (catatan harian), jurnal dan dengan penulisan ini membuat seseorang menjadi menonjol atau penting, berharga atau bernilai dan menterapi seseorang yang merasa *down* agar bangkit tegak. Alat yang digunakan untuk menulis sangat ekonomis yaitu cukup selembar kertas bergaris dan pena. Bukan laptop atau mesin tulis tak ada sensasi terapinya, sebaliknya menulis dengan pena, menulis dengan tangan (*handwriting*) memberikan sensasi terapi secara fisik maupun psikis. Dalam proses terapi ketenangan diperlukan agar *uneg-uneg* yang menyumbat perasaan si penderita tercurah tuntas (Naning, 2015).

Secara fisik menulis dengan tangan-dapat memposisikan diri senyaman mungkin sesuai dengan kehendak hati. Misalnya menulis sambil bersandar di tempat tidur atau duduk rileks atau tengkurap di lantai ataupun di kebun tidak akan dibebani dengan program yang ribet dan canggih. Pada saat tangan menggoreskan huruf diatas kertas, mata pena bergetar dan itu memperlancar peredaran darah si penulis, dampaknya ketegangan (*tense*) jiwa pun tereduksi oleh kata-kata yang dicurahkan melalui tulisan. Ini dilakukan kapan saja jika kondisinya mendesak karena adanya tekanan jiwa yang sulit diatasi dan idealnya waktu menulis tiap pagi atau menjelang tidur, pastikan suasana tenang dan nyaman agar dapat berkonsentrasi dan bila perlu ditambah oleh aroma terapi, bunga segar atau rempah, sesuai dengan jadwal dan dilakukan dengan serius dan sepenuh hati (Naning, 2015).

2.2. Tujuan

Handwriting therapy bertujuan untuk pencerahan jiwa melalui pelepasan dengan kegiatan menulis untuk semua orang, tanpa mengenal usia dan strata pendidikan maupun kelas ekonomi, siapa saja berhak melakukannya tanpa pandang bulu, dapat dilakukan sendiri, dengan panduan buku yang membahas tentang hal tersebut, atau melakukannya bersama-sama dengan dibimbing tutor penulis kreatif disertai terapis (Naning, 2015).

2.3. Manfaat

Adapun manfaat yang dapat dirasakan oleh klien/mahasiswa/I adalah:

1. Kegiatan menulis sangat bermanfaat untuk diri sendiri, untuk menyembuhkan berbagai penyakit pikiran dan hati (Jonru, 2012).
2. Menulis menjernihkan pikiran
3. Menulis membantu mendapatkan dan mengingat informasi baru.
4. Menulis membantu memecahkan masalah (Hasim, 2016).

2.4. Indikasi

Handwriting therapy merupakan teknik relaksasi yang dapat diterapkan kepada siapa saja, semua orang, tanpa mengenal usia dan strata pendidikan maupun kelas ekonomi, siapa saja berhak melakukannya tanpa pandang bulu, dapat dilakukan sendiri, dengan panduan buku yang membahas tentang hal

tersebut, atau melakukannya bersama-sama dengan dibimbing tutor penulis kreatif disertai terapis (Naning, 2015).

2.5. Aturan

Dibutuhkan kejujuran, keterbukaan hati dan ketekunan dari klien bila ingin memperoleh hasil maksimal.

2.6. Keanggotaan

Tidak ada syarat khusus untuk menjadi anggota pada terapi ini, yang paling penting mereka yang ingin mencobanya dapat dipandu oleh terapi maupun belajar sendiri dari buku-buku yang membahas tentang terapi tersebut.

2.7. Pengorganisasian

Pemandu/Terapis sebagai pemandu Handwriting therapy. Secara terperinci sebagai berikut:

1. Memandu jalannya *Handwriting therapy*.
2. Melakukan persiapan alat dan persiapan diri.
3. Persiapan pasien, seperti, menjelaskan prosedur, kontrak waktu pelaksanaan.
4. Menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan melakukan komunikasi terapeutik.
5. Melakukan *pre test* pengukuran stress.
6. Melakukan intervensi *Handwriting Therapy*.
7. Mengobservasi pasien dan melakukan *pos test* terhadap pengukuran stress setiap kali selesai intervensi

Sedangkan peran klien adalah mengikuti jalannya proses *Handwriting therapy* dan mengikuti segala prosedur/instruksi yang telah diberikan oleh pemandu

2.8. Tempat Pelaksanaan

Handwriting therapy dilakukan diruangan khusus baik di *out door* maupun *in door* yang tenang, tidak bising.

2.9. Pelaksanaan

Intervensi ini akan dilakukan selama 40 menit per hari selama 4 hari berturut-turut. Klien yang dipilih adalah mahasiswa/I STIKes Santa Elisabeth Ners tingkat 1. Klien akan diukur tingkat stress *pre test* (ringan, sedang, berat), kemudian pemberian intervensi *Handwriting therapy*. Setelah itu dilakukan post test untuk mengetahui penurunan stress setelah dilakukan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayram N & Bilgel N. (2008). *The Prevalence And Socio-Demographic Correlations Of Depression, Anxiety And Stress Among A Group Of University Students*, (Online), (<https://scholar.google.co.id/scholar>, diakses 23 Desember 2016).
- Feder K, dkk. (2000). *Handwriting: Current Trends In Occupational Therapy Practice*, (Online), (<https://scholar.google.co.id/>, diakses 23 Desember 2016)
- Jonru, dkk. (2012). *Sembuh dan Sukses dengan Terapi Menulis*. Jakarta: Dapur Buku.
- Morgan Nicola. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Penerbit Gemilang
- Naning Pranoto. (2015). *Writing for therapy*. Jakarta : Yayasan pustaka obor Indonesia.
- Purwati S. (2012). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, (Online), (<https://www.google.co.id/url>, , diakses 23 Desember 2016)
- Saravanan C & Wilks. (2014). *Medical Student's Experience Of And Reaction To Stress:The Role Of Depression And Anxiety*, (Online), (<https://scholar.google.co.id/scholr>, diakses 23 Desember 2016).
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta : C.V ANDI OFFSET
- Smith Jane, dkk. (2014). *Effects Of A Classroom-Embedded Occupational Therapist-Teacher Handwriting Program For First-Grade Students*, (Online) Vol. 68, No. 6, (<https://scholar.google.co.id/scholar>, diakses 23 Desember 2016).
- Smith Jane, dkk. (2012). *Effect Of A Coteaching Handwriting Program For First Graders: One-Group Pretest-Posttest Design*, (Online), Vol. 66, No. 4 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22742687>, diakses 23 Desember 2016).

INFORMED CONSENT
(Persetujuan keikutsertaan Dalam Penelitian)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama:

Alamat: Jln. Bunga Terompet Pasar 8 Medan Selayang

Setelah saya mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan yang dijelaskan dari penelitian yang berjudul '**Pengaruh Handwriting Therapy Terhadap Stres Pada Mahasiswa Prodi Ners Tahun Pertama STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017**' menyatakan bersedia/tidak bersedia menjadi responden dalam pengambilan data awal untuk penelitian ini dengan catatan bila suatu waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun,saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya akan informasikan dijamin kerahasiaannya.

Medan, Maret 2017

Responden

()

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon Responden Penelitian
Di
Stikes Santa Elisabeth Medan, psr 8 jln. Bunga Terompet no.118

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Susendang Sinaga (Sr.Arnolfine Sinaga KSFL)
Nim : A.13.064
Alamat : Jl.Bunga Terompet Pasar VIII Medan Selayang

Adalah mahasiswa Program studi Ners tahap akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul "**Pengaruh Handwriting Therapy Terhadap Stress Pada Mahasiswa Prodi Ners Tahun Pertama STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017**". Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila anda bersedia untuk menjadi responden, saya mohon kesediaannya menandatangani persetujuan dan menjawab semua pertanyaan sesuai petunjuk yang saya buat. Atas perhatian dan kesediaanya menjadi responden, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya

(Sr. Arnolfine KSFL)

Tanggal :

Kuesioner Stress Mahasiswa/I Asrama STIKes Santa Elisabeth Medan 2017

Nama Responden :

Umur :

Jenis kelamin :

Jawablah kuesioner ini dengan memilih angka yang paling cocok mewakili dirimu saat ini!. Bila ‘tidak pernah’ pilihlah ‘1’, bila ‘kadang-kadang’ pilihlah 2, bila ‘sering’ pilihlah ‘3’, bila ‘selalu’ pilihlah 4, dengan membuat check ‘√’.

Keterangan:

1: Tidak pernah

2: kadang-kadang

3: sering

4: Selalu

No.	Aspek Penilaian	1	2	3	4
1.	Saya menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan pada situasi cemas				
3.	Saya kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4.	Saya mudah merasa kesal				
5.	Saya merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Saya tidak sabar				
7.	Saya mudah tersinggung				
8.	Saya sulit untuk beristirahat				
9.	Saya bermimpi buruk				
10.	Saya kesulitan untuk tenang terhadap sesuatu yang mengganggu				
11.	Saya mengalami sakit kepala				
12.	Saya tegang				
13.	Saya tidak dapat menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14.	Saya mudah gelisah				
15.	Saya sulit berkonsentrasi				
16.	Saya mengalami gangguan dalam membina relasi dengan orang lain				
17.	Saya merasa tidak bersemangat dalam beraktivitas				
18.	Saya tidak selera makan				
19.	Saya merasa sedih bila tidak dikunjungi oleh keluarga/pacar di asrama				
20.	Saya mengalami gangguan tidur				
21.	Saya kesulitan dalam mentaati peraturan asrama				
22.	Semua yang saya jalani saat ini bukan pilihan saya				

23.	Saya mengalami gangguan pencernaan				
24.	Saya merasa letih tanpa sebab				
25.	Saya merasa energi menurun				
26.	Saya takut kepada kebanyakan dosen				
27.	Saya tidak melihat arti kuliahku disini				
28.	Detak jantungku tidak teratur				
29.	Saya memaksa diri untuk kuliah				
30.	Dosen-dosen menegurku				

Tanggal :**HASIL**
Validity and Reliability
Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	20	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.977	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
marah	2.20	.768	20
reaksi berlebihan	2.30	.733	20
sulit relaksasi	2.00	.562	20
kesal	2.00	.562	20
cemas	2.20	.768	20
tidak sabar	1.85	.933	20
mudah tersinggung	1.85	.933	20
sulit beristirahat	1.85	.671	20
mimpi buruk	2.10	.788	20
sulit tenang	1.85	.933	20
sakit kepala	1.90	.641	20
tegang	2.10	.852	20
tidak selesai	2.00	.562	20
mudah gelisah	2.35	.671	20
sulit konsentrasi	1.85	.671	20
gangguan relasi	2.10	.852	20
tidak bersemangat	1.95	.686	20
tidak selera makan	2.10	.852	20
sedih	1.85	.933	20
gangguan tidur	2.10	.852	20
sulit menaati aturan	1.85	.933	20
bukan pilihan	2.10	.852	20
gangguan pencernaan	1.85	.933	20
letih	2.05	.759	20
energi menurun	2.05	.605	20
takut pada dosen	1.85	.933	20
arti kuliah	1.85	.933	20
jantung tidak teratur	2.05	.759	20
memaksa kuliah	2.05	.605	20
dosen menegur	1.85	.933	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
marah	57.85	320.029	.638	.977
reaksi berlebihan	57.75	321.250	.623	.977
sulit relaksasi	58.05	324.682	.650	.977
kesal	58.05	324.682	.650	.977
cemas	57.85	320.029	.638	.977
tidak sabar	58.20	308.589	.875	.975
mudah tersinggung	58.20	308.589	.875	.975
sulit beristirahat	58.20	321.221	.686	.976
mimpi buruk	57.95	318.155	.689	.976
sulit tenang	58.20	308.589	.875	.975
sakit kepala	58.15	323.818	.604	.977
tegang	57.95	312.682	.821	.976
tidak selesai	58.05	324.682	.650	.977
mudah gelisah	57.70	323.905	.572	.977
sulit konsentrasi	58.20	321.221	.686	.976
gangguan relasi	57.95	312.682	.821	.976
tidak bersemangat	58.10	323.463	.576	.977
tidak selera makan	57.95	312.682	.821	.976
sedih	58.20	308.589	.875	.975
gangguan tidur	57.95	312.682	.821	.976
sulit menaati aturan	58.20	308.589	.875	.975
bukan pilihan	57.95	312.682	.821	.976
gangguan pencernaan	58.20	308.589	.875	.975
letih	58.00	318.211	.715	.976
energi menurun	58.00	321.474	.752	.976
takut pada dosen	58.20	308.589	.875	.975
arti kuliah	58.20	308.589	.875	.975
jantung tidak teratur	58.00	318.211	.715	.976
memaksa kuliah	58.00	321.474	.752	.976
dosen menegur	58.20	308.589	.875	.975

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
60.05	338.155	18.389	30

**Demografi
umur responden**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18	6	40.0	40.0	40.0
19	9	60.0	60.0	100.0
Total	15	100.0	100.0	

jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid perempuan	15	100.0	100.0	100.0

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Tes

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post	intervensi 4	-	pre	Negative Ranks
intervensi 1				Positive Ranks
				Ties
				Total
		10 ^a	5.50	55.00
		0 ^b	.00	.00
		5 ^c		
		15		

- a. post intervensi 4 < pre intervensi 1
- b. post intervensi 4 > pre intervensi 1
- c. post intervensi 4 = pre intervensi 1

Test Statistics^a

	post	intervensi	
	4	-	pre
	intervensi 1		
Z		-2.879 ^b	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.004	

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran : 6

Tanggal :

Gambar mahasiswa DIII Kebidanan Uji validitas kuesioner



Pertemuan bersama ekspert





Pretest, intervensi handwriting therapy, posttest hari pertama



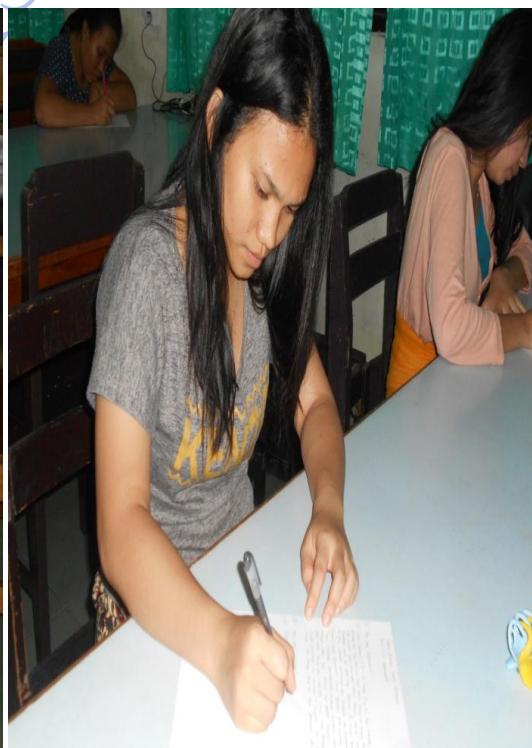
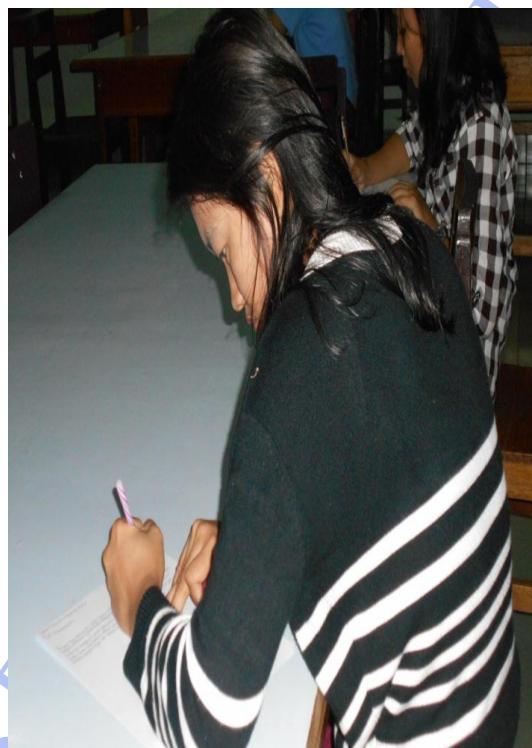
Pretest, intervensi *handwriting therapy*, posttest hari kedua



Pretest, intervensi *handwriting therapy*, posttest hari ketiga



Pretest, *intervensi handwriting therapy*, posttest hari keempat



JADWAL PELAKSANAAN SKRIPSI

No	Kegiatan	Desember 2016				Januari 2017				Februari 2017				Maret 2017				April 2017				Mei 2017			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																								
2	Izin Pengambilan data awal																								
3	Pengambilan data awal																								
4	Penyusunan Proposal																								
5	Pengumpulan Proposal																								
6	Seminar Proposal																								
7	Revisi Proposal																								
8	Pengumpulan Proposal																								
9	Izin Penelitian																								
10	Pelaksanaan Penelitian																								
11	Analisa Data																								
12	Penyusunan Laporan																								
13	Seminar Skripsi																								
14	Revisi Skripsi																								
15	Pengumpulan Skripsi																								