

SKRIPSI

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY*
DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP SKOR STRES
DALAM PENYELESAIAN KARYA TULIS ILMIAH
MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

**NABILA AZARINI
NIM: P2.06.20.5.20.024**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN &
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



SKRIPSI

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY*
DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP SKOR STRES
DALAM PENYELESAIAN KARYA TULIS ILMIAH
MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan
Keperawatan (S.Tr.Kep) Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Dan
Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

NABILA AZARINI
NIM: P2.06.20.5.20.024

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN &
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan dengan Judul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Skor Stres Dalam Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, secara khusus penulis sampaikan ucapan terima kasih. Kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr.Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Bapak Dudi Hartono, Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep Jiwa selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi;
4. Ibu Dr. Tetet Kartilah, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi;
5. Ibu Dr. Peni Cahyati TP, S.Kp., M.Kes selaku penguji yang telah memberikan masukan selama sidang dalam proses menyelesaikan skripsi;
6. Ibu Lia Herliana, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian;
7. Mama Eti Sumiyati, Appa Aep Subagja Priana dan Naufal Haris Faustin selaku orang tua dan adik dari penulis. Terima kasih atas do’a, kasih sayang,

dukungan materil dan motivasi yang telah diberikan selama ini kepada Pia hingga bisa mencapai titik ini;

8. Alm. H. Sutrisno dan Ibu Hj. Tini Kartini selaku kakek dan nenek kandung dari penulis. Terima kasih banyak atas do'a, kasih sayang dan didikan yang diberikan sejak Pia kecil sehingga membuat Pia bisa tumbuh lebih baik dan berada di titik ini;
9. Nuraini Utami selaku *my twins since day 1. Thanks for always being by my side, go through thin & thick moments together since day 1 till now;*
10. Lita Candra Pitriani selaku *the only one person who knows the real of me. Thanks for always genuinely love, care and look out for me till now;*
11. Rombongan Haji Bis 6 (Lulu, Mita, Silmi, Reghita, Rizka) selaku *partner* penulis *since day 1* jadi mahasiswa hingga saat ini. Terima kasih atas dukungan dan motivasi yang telah diberikan, *we made it guys!;*
12. *Shout out to* Jungwon, Enhypen, Jenan, Tewiya, Nathan dan Xymbiez atas karya-karyanya yang selalu menemani dan menginspirasi penulis agar terus bersemangat menyelesaikan proposal skripsi ini;
13. Terakhir, diri saya sendiri. Nabila Azarini. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini dan telah terus berusaha atas apa yang diusahakan. *You made it, Bil!* Berbahagialah selalu dimanapun kamu berada. Apapun kurang dan lebihmu, mari tetap merayakan diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, saran beserta kritik yang membantu sangat penulis harapkan, semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Tasikmalaya, 7 Mei 2024



Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
SKRIPSI, 2024
NABILA AZARINI
P2.06.20.5.20.024

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DAN RELAKSASI NAPAS
DALAM TERHADAP SKOR STRES DALAM PENYELESAIAN KARYA
TULIS ILMIAH MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

ABSTRAK

Proses penyelesaian karya tulis ilmiah mahasiswa tingkat akhir dalam memperoleh gelar pendidikannya seringkali menimbulkan tekanan yang menyebabkan stres. *Expressive writing therapy* dan relaksasi napas dalam menjadi terapi non-farmakologis yang mampu menurunkan skor stres dengan meluapkan keluh kesah emosional terkait proses penyelesaian karya tulis ilmiah melalui tulisan dan membantu mahasiswa menjadi lebih rileks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* dan relaksasi napas dalam terhadap skor stres penyelesaian karya tulis ilmiah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Metode yang diterapkan *quasi-experimental* dengan *pretest-posttest with control group*. Lalu menggunakan instrumen berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan *simple random sampling*, yang terdiri dari 18 responden untuk kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi diberi tindakan *expressive writing therapy* dan relaksasi napas dalam dengan durasi 40 menit/hari selama 4 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol diberi tindakan relaksasi napas dalam dengan durasi 5-10 menit/hari selama 4 hari berturut-turut. Pelaksanaan intervensi pada kedua kelompok dilakukan oleh responden secara mandiri dan dipantau melalui grup *whatsapp*. Uji statistik menggunakan *Dependent T-Test* dan *Independent T-Test*. Hasilnya berupa terdapat perbedaan signifikan rerata skor stres sebelum intervensi, pada kelompok intervensi 21.94 menurun menjadi 16.56 (*p-value* 0.000) dan pada kelompok kontrol 21.39 menurun menjadi 19.33 (*p-value* 0.000). Terdapat perbedaan signifikan rerata skor stres antara kedua kelompok, dengan nilai *p-value* 0.024. Penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* dan relaksasi napas dalam mampu menurunkan skor stres pada mahasiswa. Serta diharapkan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan minimal 4 hari berturut-turut dengan durasi yang dapat disesuaikan oleh masing-masing responden agar dapat mengurangi stres yang dialami.

Kata Kunci : *Expressive Writing Therapy*, Karya Tulis Ilmiah, Mahasiswa, Relaksasi Napas Dalam, Stres.

POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA

BACHELOR OF APPLIED NURSING TASIKMALAYA

THESIS, 2024

NABILA AZARINI

P2.06.20.5.20.024

***THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY AND DEEP
BREATHING RELAXATION ON STRESS SCORES IN COMPLETING
SCIENTIFIC PAPERS AT POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
STUDENT***

ABSTRACT

The process of completing scientific papers by final year students to get their educational degrees often creates pressure that can cause stress. Expressive Writing Therapy and deep breathing relaxation were non-pharmacological therapies that can reduce stress scores by releasing students emotional complaints regarding the process of completing scientific papers through writing and helping students become more relaxed. Purpose of this research was to determine the effect of expressive writing therapy and deep breathing relaxation on stress scores in completing scientific papers at Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya students. Used quasi-experimental with pretest-posttest with control group as a method. Then used the Perceived Stress Scale (PSS-10) as an instrument. Sampling used a probability sampling technique with simple random sampling, consisting of 18 respondents for intervention and control group. Statistical tests used Dependent T-Test and Independent T-Test. Intervention group was given expressive writing therapy and deep breathing relaxation with a duration of 40 minutes/day for 4 days in a row, while control group was given deep breathing relaxation with a duration of 5-10 minutes/day for 4 days in a row. The implementation of intervention in both groups was carried out by respondents independently and monitored through by whatsapp group. For the result, there was a significant difference in mean stress score before intervention, in intervention group 21.94 decreased to 16.56 (p-value 0.000) and in control group 21.39 decreased to 19.33 (p-value 0.000). There was a significant difference in mean stress scores between the two groups, with a p-value of 0.024. This research shows that expressive writing therapy and deep breathing relaxation can reduce stress scores in students. It is hoped that the results of this study can be applied at least 4 days in a row with a duration that can be adjusted to each respondent in order to reduce the stress experienced.

Keywords : Expressive Writing Therapy, Scientific Papers, Deep breathing relaxation, Stress, Students.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Bagi Klien.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Karya Tulis Ilmiah.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Konsep Mahasiswa.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 <i>Expressive Writing Therapy</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Relaksasi Napas Dalam.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.

3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi, Sampel dan Sampling	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.2.3 Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Variabel Independen.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Variabel Dependen	Error! Bookmark not defined.
3.4 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.5 Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1 Tahap Persiapan.....	Error! Bookmark not defined.
3.8.2 Tahap Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
3.9 Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Implikasi	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 1 Gejala Stres	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin Dan Tempat Tinggal Selama Kuliah Mahasiswa Jurusan D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Rerata Skor Stres Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi Pada Mahasiswa Jurusan D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya .	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas Data.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Perbedaan Rerata Skor Stres Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Pada Mahasiswa Jurusan D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya (N = 36)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Distribusi Perbedaan Rerata Skor Stres Setelah Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Mahasiswa Jurusan D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Skema Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Bagan 2. 2 Skema Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 : Surat Permohonan Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 : Surat Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden (Kelompok Intervensi)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 : Surat Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden (Kelompok Kontrol).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 : SOP Expressive Writing Therapy & Relaksasi Napas Dalam .	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 : SOP Relaksasi Napas Dalam.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 : Lembar Bimbingan Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 : Lembar Keterangan Layak Etik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 : Cek Plagiarisme.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11: Riwayat Hidup.....	Error! Bookmark not defined.