



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA MAHASISWA DENGAN  
STRES AKADEMIK MELALUI PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING  
THERAPY* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK DI WILAYAH  
KELURAHAN RAGAJAYA CITAYAM**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**SITI FATHIMAH AZZAHRA**

**2410721069**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2025**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA MAHASISWA DENGAN  
STRES AKADEMIK MELALUI PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING  
THERAPY* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK DI WILAYAH  
KELURAHAN RAGAJAYA CITAYAM**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**SITI FATHIMAH AZZAHRA**

**2410721069**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Siti Fathimah Azzahra

NIM : 2410721069

Tanggal : 25 April 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 25 April 2025

Yang Menyatakan,



Siti Fathimah Azzahra

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Fathimah Azzahra  
NIM : 2410721069  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Profesi Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Analisis Asuhan Keperawatan pada Mahasiswa dengan Stres Akademik melalui Penerapan *Expressive Writing Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik di Wilayah Kelurahan Ragajaya Citayam”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan KIAN saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 15 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Siti Fathimah Azzahra

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Siti Fathimah Azzahra

NIM : 2410721069

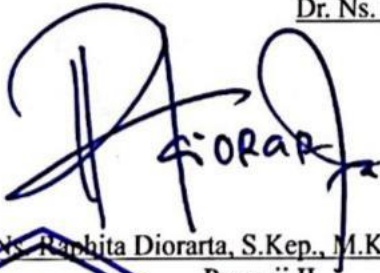
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan pada Mahasiswa dengan  
Stres Akademik melalui Penerapan *Expressive Writing  
Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik di Wilayah  
Kelurahan Ragajaya Citayam

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



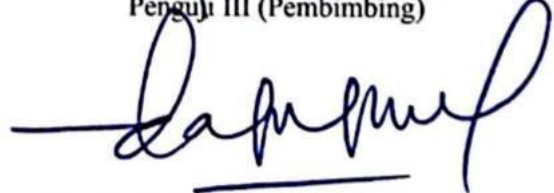
Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J  
Ketua Penguji



Ns. Rimbha Diorarta, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J  
Penguji II



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J  
Penguji III (Pembimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S. Kep., M.N.S  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Tanggal Ujian : 15 Mei 2025

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA MAHASISWA DENGAN STRES AKADEMIK MELALUI PENERAPAN *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK DI WILAYAH KELURAHAN RAGAJAYA CITAYAM**

**Siti Fathimah Azzahra**

## **Abstrak**

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika mahasiswa merasa tertekan akibat ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan akademik. Sebuah pendekatan terapi efektif yang dapat dimanfaatkan guna mereduksi stres akademik adalah *expressive writing therapy*, yakni metode menulis bebas untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam terhadap pengalaman emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan asuhan keperawatan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa melalui terapi *expressive writing*. Studi dilakukan pada dua orang mahasiswa dengan stres akademik berat. Intervensi diberikan selama empat hari berturut-turut, masing-masing satu sesi per hari, dan dikombinasikan dengan teknik relaksasi napas dalam. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) dan catatan observasi harian. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik, di mana skor PASS klien menurun dari 56 dan 61 (kategori stres berat) menjadi 44 dan 45 (kategori stres ringan) setelah intervensi. Selain itu, klien mengalami peningkatan kemampuan koping, keterbukaan emosional, serta penurunan gejala kecemasan seperti gelisah dan gangguan tidur. Dengan demikian, *expressive writing therapy* terbukti berkontribusi terhadap penurunan stres akademik dan dapat diberikan sebagai bentuk intervensi keperawatan.

**Kata kunci:** *Expressive Writing*, Mahasiswa, Stres Akademik

# **ANALYSIS OF NURSING CARE FOR STUDENTS EXPERIENCING ACADEMIC STRESS WITH THE APPLICATION OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY TO DECREASE ACADEMIC STRESS IN THE RAGAJAYA VILLAGE AREA, CITAYAM**

**Siti Fathimah Azzahra**

## **Abstract**

Academic stress is a psychological condition that arises when students feel overwhelmed due to their inability to meet academic demands. An effective therapeutic approach that can be used to reduce academic stress is expressive writing therapy, which is a free writing method to express deepest thoughts and feelings about emotional experiences. This study aims to analyze the implementation of nursing care in reducing academic stress levels among students through expressive writing therapy. The study was conducted on two students experiencing severe academic stress. The intervention was administered over four consecutive days, with one session per day, and was combined with deep breathing relaxation techniques. Evaluation was carried out using the Perceived Academic Stress Scale (PASS) questionnaire and daily observation notes. The results showed a reduction in academic stress levels, with PASS scores decreasing from 56 and 61 (severe stress category) to 44 and 45 (mild stress category) after the intervention. In addition, the clients experienced improved coping abilities, increased emotional openness, and a decrease in anxiety symptoms such as restlessness and sleep disturbances. Therefore, expressive writing therapy has been proven to contribute to reducing academic stress and can be given as a form of nursing intervention.

**Keywords:** Academic Stress, Expressive Writing, Students

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah akhir ners ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam karya ilmiah akhir ners ini yang dilaksanakan sejak Januari 2025 adalah “Analisis Asuhan Keperawatan pada Mahasiswa dengan Stres Akademik melalui Penerapan *Expressive Writing Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik di Wilayah Kelurahan Ragajaya Citayam”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp. Kep, Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S, selaku Koordinator Program Studi Profesi Ners, serta Ibu Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, kritik serta saran sehingga karya ilmiah akhir ners ini dapat selesai dengan tepat waktu.

Penulis juga ingin berterima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberi dukungan, bantuan, maupun doa, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses Karya Ilmiah Akhir ini. Penulis menyadari bahwa hasil karya ilmiah akhir ners ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dengan sepenuh hati. Penulis berharap karya ilmiah akhir ners ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 15 Mei 2025

Penulis



Siti Fathimah Azzahra



## DAFTAR ISI

|                                                                                              |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| HALAMAN JUDUL.....                                                                           | i      |
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....                                                                | ii     |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....                                                       | iii    |
| PENGESAHAN .....                                                                             | iv     |
| ABSTRAK .....                                                                                | v      |
| ABSTRACT.....                                                                                | vi     |
| KATA PENGANTAR .....                                                                         | vii    |
| DAFTAR ISI.....                                                                              | viii   |
| DAFTAR TABEL.....                                                                            | ix     |
| DAFTAR SKEMA.....                                                                            | x      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                        | xi     |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....                                                                  | <br>1  |
| I.1 Latar Belakang .....                                                                     | 1      |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                                                                  | 4      |
| I.4 Manfaat Penelitian .....                                                                 | 5      |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                                             | <br>6  |
| II.1 Konsep Stres Akademik.....                                                              | 6      |
| II.2 Konsep <i>Expressive Writing</i> .....                                                  | 12     |
| II.3 Konsep Mahasiswa.....                                                                   | 19     |
| II.4 Konsep Asuhan Keperawatan.....                                                          | 21     |
| <br>BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN .....                                                    | <br>26 |
| III.1 Kasus Kelolaan Utama.....                                                              | 26     |
| III.2 Kasus Kelolaan Resume.....                                                             | 42     |
| III.3 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti .....                               | 58     |
| <br>BAB IV PEMBAHASAN.....                                                                   | <br>60 |
| IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian<br>Terkait ..... | 60     |
| IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti .....                       | 75     |
| IV.3 Implikasi .....                                                                         | 78     |
| <br>BAB V PENUTUP.....                                                                       | <br>79 |
| V.1 Kesimpulan .....                                                                         | 79     |
| V.2 Saran.....                                                                               | 80     |
| <br>DAFTAR PUSTAKA .....                                                                     | <br>81 |
| RIWAYAT HIDUP                                                                                |        |
| LAMPIRAN                                                                                     |        |

## DAFTAR TABEL

|         |                                                 |    |
|---------|-------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 | Analisa Data Klien Kelolaan.....                | 32 |
| Tabel 2 | Rencana Keperawatan.....                        | 33 |
| Tabel 3 | Implementasi dan Evaluasi Terapi Generalis..... | 35 |
| Tabel 4 | Implementasi dan Evaluasi Terapi Inovasi .....  | 39 |
| Tabel 5 | Analisa Data Klien Kelolaan.....                | 49 |
| Tabel 6 | Rencana Keperawatan.....                        | 50 |
| Tabel 7 | Implementasi dan Evaluasi Terapi Generalis..... | 52 |
| Tabel 8 | Implementasi dan Evaluasi Terapi Inovasi .....  | 55 |
| Tabel 9 | Hasil Kuesioner Stres Akademik .....            | 75 |

## DAFTAR SKEMA

|         |               |    |
|---------|---------------|----|
| Skema 1 | Genogram..... | 27 |
| Skema 2 | Genogram..... | 44 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                    |
|-------------|------------------------------------|
| Lampiran 1  | Kartu Monitor Bimbingan            |
| Lampiran 2  | Lembar Persetujuan Judul KIA       |
| Lampiran 3  | Kuesioner PASS                     |
| Lampiran 4  | SOP <i>Expressive Writing</i>      |
| Lampiran 5  | Buku Kerja                         |
| Lampiran 6  | Media Edukasi Booklet              |
| Lampiran 7  | Luaran Produk Buku                 |
| Lampiran 8  | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme |
| Lampiran 9  | Hasil Turnitin Buku Luaran         |
| Lampiran 10 | Hasil Turnitin Makalah             |