

BAB V

PENUTUP

V. 1 Kesimpulan

Sesudah memberikan asuhan keperawatan pada mahasiswa dengan penerapan *expressive writing therapy* untuk menurunkan stres akademik, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Klien kelolaan (Nn. W, 22 tahun) dan klien resume (Nn. D, 23 tahun) merupakan mahasiswa yang mengalami stres akademik berat, dibuktikan melalui hasil skor PASS masing-masing 56 dan 61, serta gejala-gejala seperti kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi belajar.
- b. Masalah keperawatan utama yang teridentifikasi pada kedua klien adalah Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan (SDKI D.0080), serta didukung oleh masalah tambahan seperti defisit pengetahuan dan gangguan pola tidur.
- c. Intervensi keperawatan yang diberikan adalah *expressive writing therapy* yang dilaksanakan selama empat hari berturut-turut, dengan total empat sesi. Setiap sesi difokuskan pada tahap reflektif, mulai dari pengenalan perasaan dan pemikiran terkait stres akademik hingga penerapan strategi koping. Terapi ini didukung dengan penerapan teknik pernapasan dalam untuk membantu mengurangi ketegangan fisik dan emosional, serta memfasilitasi klien dalam mengungkapkan perasaan secara lebih terbuka.
- d. Implementasi intervensi dilakukan secara konsisten sesuai jadwal yang telah disepakati, dengan dukungan keterlibatan aktif dari klien. Masing-masing sesi berjalan lancar dengan respons positif dari klien, yang menunjukkan keterbukaan dalam mengekspresikan pikiran dan emosinya selama terapi.
- e. Evaluasi keperawatan menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat stres akademik kedua klien. Skor PASS klien kelolaan menurun dari 56 menjadi 44, dan klien resume dari 61 menjadi 45. Selain itu, terdapat peningkatan pada aspek kemampuan mengenali emosi, mengelola

pikiran negatif, dan menyusun strategi koping akademik yang lebih adaptif.

- f. Terdapat kesesuaian antara teori asuhan keperawatan dengan implementasi di lapangan, meskipun ditemukan tantangan seperti keterbatasan waktu karena jadwal klien yang padat. Namun demikian, pendekatan *expressive writing* terbukti praktis dan efektif sebagai intervensi keperawatan yang berbasis bukti dalam menangani stres akademik.

V. 2 Saran

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat melanjutkan praktik *expressive writing* secara mandiri sebagai strategi koping untuk mengelola stres akademik di masa depan, serta sebagai bagian dari perawatan diri yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan yang dihadapi.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan / Keilmuan Keperawatan Jiwa:

Hasil studi ini bermanfaat bagi tenaga kesehatan, khususnya dalam keperawatan jiwa, sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi berbasis bukti dalam manajemen stres akademik, serta sebagai pendekatan tambahan dalam terapi komprehensif.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan sebaiknya mengintegrasikan *expressive writing* dalam program kesehatan mental mahasiswa, terutama selama periode stres tinggi seperti ujian atau penyusunan tugas akhir, sebagai bagian dari upaya pencegahan dan dukungan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dianjurkan menggunakan jumlah sampel yang lebih luas dan desain penelitian yang lebih ketat, seperti kontrol kelompok, untuk mengeksplorasi efektivitas *expressive writing therapy* dalam mengatasi berbagai jenis stres, seperti kecemasan sosial atau *burnout*.