



Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi pada Staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

The Effect of Expressive Writing Therapy on the Tendency of Depression in Academic Staff of the Faculty of Medicine, Malikussaleh University

^{1)*} Nora Maulina, ²⁾ Anna Millizia, ³⁾ Moulida Aziza

^{1,2,3} Universitas Malikussaleh Lhokseumawe (UNIMAL) Aceh, Indonesia

*Email: ¹⁾ nora.maulina@unimal.ac.id

*Correspondence: ¹⁾ Nora Maulina

DOI:

10.36418/comserva.v2i07.415

Histori Artikel

Diajukan : 28-10-2022

Diterima : 17-11-2022

Diterbitkan : 25-11-2022

ABSTRAK

Depresi merupakan gangguan mental umum dengan prevalensi tertinggi. Berdasarkan faktor penyebabnya, depresi dibagi menjadi beberapa faktor, yaitu faktor biologis, genetik, dan psikososial. Dalam faktor psikososial, peristiwa kehidupan memainkan peran utama dalam depresi. Menurut International Labour Organization (ILO) menunjukkan bahwa stres di dalam atau lingkungan kerja dapat menyebabkan depresi pada pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor dengan menggunakan kuesioner BDI-II sebelum dan sesudah intervensi terapi expressive writiing pada staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment dengan desain penelitian berupa one group pretest-posttest design dan menggunakan data primer yang diambil melalui intervensi expressive writing therapy kepada 31 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 27 responden (87,09%) mengalami penurunan skor BDI-II, 4 (12,90%) responden memiliki skor yang tetap dan tidak ada (0%) responden yang mengalami peningkatan skor sebelum dan sesudah intervensi. Analisis statistik menggunakan uji alternatif Wilcoxon dengan hasil diperoleh nilai bermakna 0,000 ($P < 0,05$), sehingga secara statistik terdapat perbedaan kecenderungan depresi BDI-II rerataskor sebelum dan sesudah intervensi terapi menulis ekspresif pada staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap kecenderungan depresi pada staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

Kata kunci: Depresi; Ekspresive Writing Therapy; Staf

ABSTRACT

Depression is a common mental disorder with the highest prevalence. Based on the causative factors, depression is divided into several factors, namely biological, genetic, and psychosocial factors. In psychosocial factors, life events play a major role in depression. According to the International Labor Organization (ILO) shows that stress in or work environment can cause depression in workers. This study aims to determine the difference in scores using the BDI-II questionnaire before and after the intervention of expressive writiing therapy on academic staff of the Faculty of Medicine, Malikussaleh University. The method used in this study is a quasi experiment with a research design in the form of a one group pretest-posttest design and using primary data taken through expressive writing therapy intervention to 31 respondents. The results showed that 27 respondents (87.09%) experienced a decrease in BDI-II

scores, 4 (12.90%) respondents had a fixed score and none (0%) respondents experienced an increase in scores before and after the intervention. Statistical analysis using the Wilcoxon alternative test with the results obtained a meaningful value of 0.000 ($P < 0.05$), so statistically there is a difference in BDI-II depression tendency rerataskor before and after the intervention of expressive writing therapy on academic staff of the Faculty of Medicine, Malikussaleh University. The conclusion of this study is that there is an effect of expressive writing therapy on depressive tendencies in academic staff of the Faculty of Medicine, Malikussaleh University.

Keywords: Depression; Expressive Writing Therapy; Staff

PENDAHULUAN

Kecenderungan adalah kecondongan hati, kesudian, dan keinginan terhadap sesuatu (Saputro & Soeharto, 2012). Depresi adalah gangguan suasana hati yang menyebabkan perasaan sedih dan kehilangan minat yang terus-menerus (Kinanti, 2022). Kecenderungan depresi adalah kecondongan pola tingkah laku yang dilakukan seseorang yang disertai dengan gejala-gejala depresi (Sa'idah, 2018).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa depresi berada pada urutan keempat penyakit di dunia pada tahun 2000. Depresi menempati urutan kedua penyakit di dunia tahun 2020 (Hairina, 2018). Pada tahun 2017, WHO menyebutkan bahwa prevalensi depresi merupakan yang paling tinggi dan merupakan gangguan jiwa yang umum (Arini & Syarli, 2020). Insidensi depresi yaitu antara 80 sampai 200 kasus baru per 100.000 populasi setiap tahun pada laki-laki, dan antara 250 sampai 7800 kasus baru per 100.000 populasi setiap tahun pada perempuan (Pramana, 2014).

Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, prevalensi gangguan depresi pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Pola pravelensi depresi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada umur 75 tahun keatas sebesar 8,9%, 65-74 tahun sebesar 8,0%, dan 55-64 tahun sebesar 5,5%. Adapun provinsi yang memiliki angka depresi yang paling rendah di Indonesia pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah Provinsi Jambi yaitu sebesar 1,8%. Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, provinsi Aceh menempati posisi ke-26 yaitu sebesar 4,4% (Zaenuddin, 2018).

Prevalensi depresi pada penduduk berumur 15 tahun keatas menurut kabupaten atau kota di Provinsi Aceh menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tercatat bahwa Kabupaten Bener Meriah memiliki tingkat depresi yang tertinggi yaitu sebesar 10,9%, sedangkan Kabupaten Gayo Luwes merupakan kabupaten dengan tingkat depresi terendah yaitu sebesar 0%, serta Kabupaten Aceh Utara dan Kota Lhokseumawe menyumbangkan depresi sebesar 5,67% dan 7,82% (Eni Ernawati, 2021).

Berdasarkan faktor penyebabnya, faktor psikososial dan peristiwa hidup memegang peran utama dalam depresi (Santoso et al., 2018). Dalam kehidupan sehari-hari manusia menjalankan berbagai macam aktivitas, salah satu aktivitas tersebut adalah berkerja (Chintyawati, 2014). Beban kerja yang berat atau kemampuan fisik yang tidak terlalu kuat dapat membuat seorang karyawan menderita gangguan akibat kerja salah satunya penyakit depresi (Suci, 2018). Beban kerja berlebih dapat menjadi salah satu penyebab gangguan psikologis (Kasmarani, 2012).

Gangguan psikologis yang sering terjadi sebagai akibat dari stres kerja adalah kecemasan dan depresi (6,12). Kementerian Kesehatan tahun 2011 menyebutkan ada enam masalah kesehatan sebagai

akibat dari faktor psikososial di tempat kerja salah satunya adalah depresi (Pardede et al., 2020). Menurut Internasional Labour Organizational (ILO) mengatakan bahwa stres di tempat kerja bisa menimbulkan gangguan jiwa, dengan tingkat risiko pekerja mengalami depresi, kecemasan, stres, kehilangan semangat dan minat (Yarmmani et al., 2021).

Fakultas Kedokteran merupakan salah satu fakultas yang memiliki jadwal kuliah yang cukup padat. Jenis kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa kedokteran beragam. Dalam menjalankan berbagai aktivitas, dibantu oleh staf kerja yang membantu dalam perencanaan serta operasional. Akibat beban kerja dan jam kerja yang padat setiap harinya bisa menimbulkan gejala atau kecenderungan mengalami masalah psikologis salah satunya adalah depresi (Nurjanah, 2018).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan mandiri dan berguna untuk meringankan gejala-gejala depresi adalah expressive writing therapy atau terapi menulis pengalaman emosional atau dengan kata lain terapi menulisdengan ekspresive. Metode expressive writing therapy (terapi menulis) dapat digunakan sebagai salah satu intervensi pada penurunan depresi di Indonesia secara berkala untuk tindakan preventif (Sa'idah, 2018).

Expressive writing adalah kegiatan untuk mengekspresikan perasaan, pikiran dan pengalaman melalui metode menulis (Susanti & Supriyanti, 2013). Metode expressive writing, membuat seseorang bisa mengekspresikan perasaannya yang paling dalam, yang tidak mudah untuk diceritakan kepada orang lain (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian ini untuk mengetahui "Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Kecenderungan Depresi pada Staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu untuk mengetahui pengaruh expressive writing therapy terhadap kecenderungan depresi pada staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh dengan menggunakan dengan metode penelitian eksperimen semu (quasi experimental) dengan the one-group pretest-posttest design.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Program Studi Pendidikan Dokter, Program studi Psikologi dan Program Studi Profesi Dokter. Penelitian ini dilaksanakan dari Oktober 2021 sampai dengan Oktober 2022.

Populasi penelitian ini adalah seluruh staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh yaitu Program Studi Pendidikan Dokter, Program Studi Psikologi dan Program Studi Profesi Dokter. Adapun sampel yang memenuhi kriteria inklusi adalah sebanyak 31 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dengan metode total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa alat ukur kuisioner skala kecenderungan depresi yaitu, Beck Depression Inventory II (BDI-II) dan dengan diberikan treatment expressive writing therapy.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada staf akademik fakultas kedokteran universitas malikussaleh sebanyak 31 sampel adalah sebagai berikut :

Kategori usia yang paling banyak adalah usia dewasa akhir berjumlah 20 orang (64,5%), selanjutnya diikuti oleh usia dewasa awal berjumlah 8 orang (25,8%), dan usia lansia awal sebanyak 3

orang tahun sebesar (9,7%) usia para responden termasuk dalam rentang usia pekerja yaitu lebih dari 15 tahun dan kurang dari 64 tahun.

Sampel laki-laki berjumlah 12 orang (61,3%) dan sampel perempuan berjumlah 19 orang (38,7%). Sampel penelitian ini diambil dari populasi staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh yang berjumlah 39 orang.

Hasil pre-test menggunakan kuisioner BDI-II sebelum dilakukan intervensi expressive writing therapy pada staf akademik menunjukkan skor normal sebanyak 24 orang (77,4%), skor ringan pada 5 orang (16,1%), skor sedang pada 2 orang atau sebesar 6,5% dan tidak terdapat staf dengan skor berat atau 0%.

Hasil post-test menggunakan kuisioner BDI-II setelah dilakukan intervensi expressive writing therapy pada staf akademik menunjukkan skor normal sebanyak 28 orang yaitu 90,3%, skor ringan pada 3 orang sebesar 9,7%, dan skor 0 pada tingkatan sedang dan berat sebesar 0% atau tidak terdapat responden yang memiliki skor sedang atau berat.

Untuk menganalisis apakah distribusi data berdistribusi normal, gunakan uji Kolmogorov-Smirnov jika jumlah sampel lebih dari 50 sampel, atau uji Shapiro-Wilk jika ukuran sampel kurang dari 50. Sampel penelitian ini berjumlah 31 orang, sehingga menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk. Dari hasil uji normalitas, didapatkan nilai $P < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai signficancy 0,000 ($P < 0,05$). Karena nilai $P < 0,05$ secara statistik terdapat perbandingan yang bermakna pada hasil pemeriksaan sebelum dan sesudah intervensi expressive writing therapy pada staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

Gambaran Karakteristik dan Hasil Treatment Expressive Writing Therapy pada Responden Staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Dari hasil penelitian yang dilakukan di bagian akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh pada Bulan Desember 2021 sampai dengan Bulan Januari 2022 dengan jumlah responden sebanyak 31 orang. Dilakukan intervensi yaitu expressive writing therapy kepada staf akademik untuk melihat perubahan skor kecenderungan depresi yang dilihat menggunakan skor dari kuisioner Beck Depression Inventory II (BDI-II), dimana sebanyak 27 orang mengalami penurunan skor sebelum dan sesudah intervensi, 4 orang dengan skor tetap dan tidak ada yang mengalami kenaikan skor kecenderungan depresi.

Hasil Penelitian menunjukkan dari 31 responden (19 perempuan dan 12 laki-laki) ditemukan bahwa 4 dari 12 orang laki-laki yang menjadi responden memiliki skor pre-test kecenderungan depresi yang menunjukkan skor ringan sampai dengan sedang yaitu sebesar 10,15,23, dan 26, sedangkan pada perempuan ditemukan 3 dari 19 perempuan memiliki skor pre-test kecenderungan depresi ringan yaitu sebesar 13, 16, dan 17.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan dari 31 responden (19 perempuan dan 12 laki-laki) ditemukan 10 responden laki-laki (32,26%) mengalami penurunan skor kecenderungan depresi yang signifikan, 2 responden (6,45%) memiliki skor kecenderungan depresi yang tetap dan tidak ada (0%) responden yang mengalami kenaikan skor kecenderungan depresi, sedangkan untuk responden perempuan sebanyak 17 orang (54,84%) mengalami penurunan skor kecenderungan depresi, tidak ada (0%) yang mengalami kenaikan skor kecenderungan depresi dan sebanyak 2 responden (6,45%) memiliki skor kecenderungan depresi yang tetap.

Menurut hasil penelitian didapatkan bahwa laki-laki cenderung lebih banyak yang memiliki skor depresi ringan sampai sedang yaitu sebanyak 4 orang sedangkan perempuan hanya 3 orang yang memiliki skor depresi ringan sampai sedang, hal tersebut bertentangan dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya bahwa depresi paling sering terjadi pada wanita prevalensi gangguan depresi pada wanita 10-25% dan pada laki-laki 5-12%. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi terjadinya depresi selain beban kerja yang ada di tempat kerja yaitu, usia, faktor biologi, regulasi hormon, neuroanatomi, genetik dan lain-lain (Arifin et al., 2016).

Selain jenis kelamin, terdapat juga faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kecenderungan depresi yaitu usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dilihat dari usia responden paling banyak adalah usia dewasa akhir (36-45) tahun berjumlah 20 orang (64,5%), selanjutnya diikuti oleh usia dewasa awal (26-35) berjumlah 8 orang (25,8%) dan usia lansia awal (46-55) berjumlah 3 orang (9,7%).

Jika dilihat dari jenis kelamin 4 dari 10 laki-laki yang memiliki skor pre-test kecenderungan depresi ringan sampai sedang berusia masing-masing 40,42,45, dan 47 tahun, usia tersebut masuk dalam kategori usia dewasa akhir sampai lansia awal, sedangkan untuk perempuan 3 dari 19 perempuan memiliki skor pre-test kecenderungan depresi ringan, masing-masing berusia 40 tahun dan 2 orang memiliki usia 41 tahun. Hasil tersebut sejalan dengan pernyataan bahwa depresi dapat terjadi di berbagai kalangan usia. Dewasa muda terjadi pada usia rata-rata pertengahan 20 tahun. Rata-rata usia onset untuk gangguan depresi berat adalah 40 tahun, dan 50% dari pasien memiliki onset antara usia 20-50 tahun (Amalia et al., 2015).

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). Karena nilai $P < 0,05$ secara statistik terdapat perbandingan rerata skor kecenderungan depresi BDI-II yang bermakna pada hasil pemeriksaan sebelum dan sesudah intervensi expressive writing therapy pada staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh yang artinya sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Farra Lailatus Sa'idah Progam Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018 hasil penelitiannya menggunakan uji dari paired sample t-test. Banyaknya data (N) masing-masing mahasiswa antara yang sebelum dan sesudah diberikan metode expressive writing therapy = 19, rata-rata (mean) tingkat kecenderungan depresi mahasiswa untuk kelompok eksperimen = 14.315 sebelum diberikan treatment, dan setelah diberikan treatment rata-rata tingkat kecenderungan depresi pada mahasiswa adalah = 5.315. Hal itu berarti terdapat penurunan yang signifikan pada kecenderungan depresi pada mahasiswa. Sehingga perolehan tingkat kecenderungan depresi mahasiswa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat kecenderungan depresi. Analisis dengan membandingkan taraf signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, karena lebih kecil dari 0.05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa terdapat perbedaan kecenderungan depresi pada sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di PSRLU dan Taman Pemeliharaan Makam Pahlawan Ciparay Bandung Tahun 2018 didapatkan bahwa skor rata-rata sebelum diberikan tindakan 9,18. Sedangkan setelah diberikan tindakan skor rata-rata nya adalah 7,06. Dan penurunan tingkat depresi setelah dilakukan terapi menulis ekspresif pada lansia berkisar antara 2,121 dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai p 0,000 berarti pada alpha 0,05 terlihat ada perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi menulis ekspresif. Dengan demikian,

pemberian terapi aktivitas menulis ekspresif tersebut efektif membantu dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia (Pragholapati et al., 2021).

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan diperoleh nilai signficancy 0,000 ($P < 0,05$). Karena nilai $P < 0,05$ secara statistik terdapat perbandingan rerata skor kecenderungan depresi BDI-II yang bermakna pada hasil pemeriksaan sebelum dan sesudah intervensi ekspresive writing therapy pada staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh yang artinya sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya. Perbedaan hasil dapat terjadi berkaitan dengan beberapa faktor diantaranya adalah design penelitian yang digunakan dan perbedaan di kuisioner yang digunakan.

Pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian one grub pre-test post-test design, berbeda dengan penelitian sebelumnya menggunakan rancangan penelitian One Group Pretest Posttest Non Control Group. Berdasarkan kuisioner yang digunakan penelitian ini menggunakan kuisioner Beck Depression Inventory-II, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan Geriatric Depression Scale perbedaan kuisioner skala depresi yang digunakan juga dilakrenakan target responden yang berbeda, pada penelitian ini responden yang dituju adalah staf akademik pada Fakultas kedokteran Universitas Malikussaleh, sedangkan penelitian sebelumnya ditujukan pada Lansia.

Pada prosedur penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil skor BDI-II sebelum dan sesudah dilakukan intervensi exspressive writing therapy. Dilaksanakan selama 4 hari berturut-turut, dengan syarat setiap hari nya para responden tidak sedang mengalami kejadian emosional yang berarti, untuk mengurangi bias, serta dalam penulisan dilaksanakan pada pagi hari untuk memaksimalkan pengaruh dari intervensi. Hasil ini dapat memberikan perbandingan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka disimpulkan (1) Dari total 31 orang sampel staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, didapatkan sampel perempuan 19 orang dan laki-laki berjumlah 12 orang, sedangkan untuk usia pekerja kategori usia yang paling banyak adalah usia dewasa akhir berjumlah 20 orang, selanjutnya dikuti oleh usia dewasa awal berjumlah 8 orang, dan usia lansia awal sebanyak 3 orang. (2) Dari total 31 orang sampel staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, pada pre-test yang dilakukan sebelum intervensi exspressive writing therapy didapatkan hasil skor pre-test terendah yaitu 1 dan tertinggi yaitu 26. (3) Dari total 31 orang sampel sampel staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, pada pemeriksaan post-test yang dilakukan sesudah intervensi exspressive writing therapy bekerja didapatkan hasil skor post-test terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu dengan skor 16. (4) Berdasarkan intervensi exspressive writing therapy yang dilakukan pada staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh maka didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada skor kecenderungan depresi pada kuissioner BDI-II sebelum dan sesudah dilakukan intervensi exspressive writing therapy.

^{1*)} Nora Maulina, ²⁾ Anna Millizia, ³⁾ Moulida Aziza

Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., Nadjmir, N., & Azmi, S. A. (2015). Gambaran Tingkat Depresi pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1).
- Arifin, M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia di wilayah kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung tahun 2016. *E-Jurnal Medika*, 5(7), 1395–2303.
- Arini, L., & Syarli, S. (2020). Deteksi Dini Gangguan Jiwa Dan Masalah Psikososial Dengan Menggunakan Self Reporting Qustioner (SRQ-29). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Chintyawati, C. (2014). Hubungan antara nyeri Reumatoid Arthritis dengan kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari pada lansia di Posbindu Karang Mekar wilayah kerja Puskesmas Pisangan Tangerang Selatan.
- Eni Ernawati, E. E. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Stroke di Poli Syarafsud Sekayu Tahun 2021. STIK Bina Husada Palembang.
- Hairina, Y. (2018). Konseling Qur'ani: Suatu Model Pendekatan Konseling untuk Mengatasi Gangguan Depresi. *Seminar Nasional Dan Workshop Bimbingan Dan Konseling, UIN Banjarmasin*.
- Kasmarani, M. K. (2012). Pengaruh beban kerja fisik dan mental terhadap stres kerja pada perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18807.
- Kinanti, I. S. (2022). Hubungan Antara Kekerasan Verbal Oleh Orang Tua Dengan Kecenderungan Depresi Pada Remaja. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Nurjanah, I. (2018). Pengaruh terapi musik islami untuk menurunkan kecenderungan burnout pada pekerja praktik dokter di Sobontoro-Tulungagung.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712.
- Pardede, J. A., Hutajulu, J., & Pasaribu, P. E. (2020). Harga Diri dengan Depresi Pasien Hiv/aids. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(01), 57–64.
- Pragholapati, A., Muliiani, R., & Yulianti, M. A. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 55–64.
- Pramana, R. D. (2014). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri Pada Peserta Didik Kelas X SMK Farmasi Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3).
- Sa'idah, F. L. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Santoso, M. B., Asiah, D. H. S., & Kirana, C. I. (2018). Bunuh diri dan depresi dalam perspektif pekerjaan sosial. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 390–398.
- Saputro, B. M., & Soeharto, T. (2012). Hubungan antara konformitas terhadap teman sebaya dengan kecenderungan kenakalan pada remaja. *Insight*, 10(1), 1–15.
- Suci, I. S. M. (2018). Analisis hubungan faktor individu dan beban kerja mental dengan stres kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 220–229.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119–129.
-

^{1*)} **Nora Maulina,** ²⁾ **Anna Millizia,** ³⁾ **Moulida Aziza**

Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Yarmmani, Y., Anindita, S. M., & Hasanati, M. (2021). Employee Assistance Programme (EAP): Layanan Organisasi dalam Mengurangi Stres Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19. *UNUSIA Conference, 1*(1), 55–76.

Zaenuddin, M. (2018). *Isu, Problematika, dan Dinamika Perekonomian, dan Kebijakan Publik: Kumpulan Essay, Kajian dan Hasil Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Deepublish.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).