

Studi Kasus Penerapan *Journaling* Sebagai Mekanisme Koping Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja

Magista Ade Damayanti¹, Eva Rahayu^{*2}

¹Program Studi Profesi Ners, Universitas Jenderal Soedirman

²Program Studi Keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman

Email: ¹magistademayanti@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja dikenal sebagai masa yang paling sulit. Hal tersebut dikarenakan remaja rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, perubahan identitas, hubungan sosial, dan tuntutan dari lingkungan. Penerapan mekanisme koping yang tepat diharapkan dapat menjadi salah satu strategi dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Salah satunya adalah penerapan *journaling*. *Journaling* merupakan salah satu terapi menulis ekspresif yang dilakukan untuk menuangkan ide, pikiran, bahkan emosi yang dapat dimanfaatkan sebagai langkah untuk meredakan stres. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *journaling* sebagai mekanisme koping terhadap penurunan tingkat stres pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif. Subjek dalam studi ini adalah remaja berusia 14 tahun yang menunjukkan tingkat stres berat berdasarkan instrumen PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) di Desa Karang Turi, Kecamatan Sumbang. Proses pengolahan data dilakukan melalui alur asuhan keperawatan. **Hasil:** Subjek penelitian mengalami penurunan tingkat stress, yang semula berada di kategori tingkat stress berat (skor 28) menjadi di kategori tingkat stress sedang (skor 15). Hal ini dikarenakan *journaling* dapat menjadi ruang yang aman untuk mengekspresikan berbagai perasaan, kekhawatiran, ide-ide, ataupun rencana yang ingin dilakukan tanpa takut akan dikritik. **Kesimpulan:** Asuhan keperawatan dengan intervensi *journaling* yang diberikan selama dua minggu dapat menurunkan tingkat stres yang terjadi pada remaja. Dengan menulis *journaling* secara teratur, individu dapat meningkatkan kesadaran terhadap emosi atau tekanan yang sedang dialami.

Kata kunci: *Journaling*, Mekanisme Koping, Stres

Abstract

Background: Adolescence has been widely recognized as one of the most challenging developmental stages. This vulnerability was primarily attributed to various stressors, including academic pressure, identity formation, social relationship dynamics, and external demands from the surrounding environment. The implementation of appropriate coping mechanisms was considered essential in mitigating stress levels among adolescents. One such coping strategy was the practice of *journaling*. *Journaling*, as a form of expressive writing therapy, enabled individuals to articulate thoughts, emotions, and ideas, thereby facilitating emotional regulation and stress relief. **Purpose:** This study aimed to evaluate the effectiveness of *journaling* as a coping mechanism in reducing stress levels among adolescents. **Method:** A descriptive case study design was employed. The subject of the study was a 14-year-old

*adolescent residing in Karang Turi Village, Sumbang District, who demonstrated a high level of stress based on the Perceived Stress Scale (PSS-10), with an initial score of 28 indicating severe stress. Data were collected and analyzed through the nursing care process. **Result:** Following a two-week journaling intervention, the subject's stress level decreased to a moderate category, with a score of 15. The findings suggested that journaling provided a psychologically safe space for expressing emotions, concerns, ideas, and plans without fear of judgment. **Conclusion:** Consequently, the journaling intervention contributed to a measurable reduction in stress. Regular engagement in journaling was also associated with increased emotional awareness and improved coping capacity.*

Keywords: Coping Mechanism. Journaling, Stress

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia antara 10 – 18 tahun yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa dewaasa [1]. Pada masa remaja, terjadi berbagai perubahan yang mencakup pertumbuhan fisik dan perkembangan, terutama pada aspek psikologis. Dalam hal ini, remaja menunjukkan perubahan dalam pola emosional yang dialami. Oleh karena itu, mereka membutuhkan bimbingan serta dukungan dari lingkungan sekitar untuk dapat memahami, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi yang dirasakan [2].

Masa remaja dikenal sebagai masa yang paling sulit. Hal ini dikarenakan remaja rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, perubahan identitas, hubungan sosial, dan tuntutan dari lingkungan [3]. Stres merupakan keadaan yang dialami seseorang ketika menghadapi tekanan atau situasi yang mengharuskan untuk menyesuaikan diri secara cepat dengan sebuah perubahan [4]. Apabila stres tidak dikelola dengan baik, maka dapat meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri, risiko bunuh diri, depresi, kecemasan, penggunaan alkohol, dan zat terlarang [5].

World Health Organization (2024) melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, yang mewakili 15% dari seluruh masalah kesehatan pada kelompok usia tersebut. *American Psychological Association (2020)* menjelaskan bahwa 43% remaja usia 13 – 17 tahun melaporkan tingkat stres yang meningkat selama setahun terakhir. *Indonesian-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 menyebutkan lebih dari sepertiga dari semua remaja (34,9%) menunjukkan suatu masalah mental dalam 12 bulan terakhir [8]. Masalah tersebut meliputi depresi (5,3%), kecemasan (26,7%), stres (1,8%), masalah perilaku (2,4%), dan masalah terkait pemusatan perhatian (10,6%). Kemudian satu dari enam remaja (16%) mengatakan mereka tidak pernah mencurahkan isi hati ke siapapun.

Penerapan mekanisme koping yang efektif diharapkan dapat menjadi strategi untuk mengurangi tingkat stres yang terjadi pada remaja. Mekanisme koping merupakan upaya langsung untuk mengelola stres, yang umumnya terbagi menjadi dua jenis, yaitu mekanisme koping adaptif dan maladaptif [9]. Ketiadaan mekanisme koping yang adaptif menyebabkan remaja cenderung menekan perasaan dan menghindari berbagi cerita dengan orang lain. Kondisi ini dapat menyebabkan penumpukan stres yang berdampak pada kesehatan mental mereka [10]. Untuk itu, memiliki mekanisme koping yang sehat sangat penting sehingga remaja dapat lebih baik dalam menghadapi permasalahan, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mencegah dampak negatif dari stres yang berkepanjangan. Salah satu cara yang dapat diterapkan ialah penerapan *journaling* sebagai mekanisme koping yang efektif [11].

Journaling merupakan salah satu terapi menulis ekspresif yang dilakukan untuk menuangkan ide, pikiran, bahkan emosi yang dapat dimanfaatkan sebagai langkah untuk meredakan stres (Suyarman et al., 2023). Kegiatan ini memiliki berbagai manfaat, diantaranya membantu individu dalam mengenali diri sendiri dan memahami perasaan terdalam yang dirasakan. Hal ini terjadi karena saat melakukan *journaling*, individu seolah sedang berdialog dengan diri sendiri sehingga dapat membantu dalam mengatasi permasalahan yang ada (Ashil & Tanjung, 2024). Baike dan Wilhelm juga menjelaskan bahwa *journaling* dapat memperbaiki kesehatan psikologis maupun fisik [14].

Penelitian yang dilakukan oleh Damaiyanti (2021) menyatakan bahwa *journaling* terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan remaja dalam mengelola emosi marah, seperti yang terlihat pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi. Melalui *journaling*, remaja diberikan wadah untuk mengungkapkan perasaan dan emosi mereka secara bebas tanpa rasa takut diketahui orang lain sehingga mereka dapat belajar menyampaikan dan mengelola emosi secara lebih sehat. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Fakhri et al., (2023), yang mengungkapkan bahwa 7 dari 10 responden mengalami penurunan tingkat stres sesudah diberikan intervensi *journaling*. *Journaling* memberikan ruang untuk refleksi diri yang membantu dalam mengidentifikasi sumber stres dan cara efektif untuk menghadapinya.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan, remaja dalam penelitian ini merupakan remaja An. Nb berusia 14 tahun yang duduk di kelas 9 yang menunjukkan berbagai tanda stres yang signifikan. Remaja An. Nb cenderung menghindari interaksi sosial dengan orang lain dan lebih memilih untuk berdiam diri di kamar. Sejak memasuki kelas 9, An. Nb sering sekali mengalami kesulitan tidur dan sering berpikiran negatif atau berlebihan terhadap berbagai hal. Selain itu, ia juga mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan seperti dalam menentukan pilihan antara melanjutkan ke jenjang SMA, MA, atau SMK.

Pihak keluarga juga menyampaikan bahwa An. Nb sering menunjukkan perilaku mudah marah dan *moodswing*, terutama ketika dalam kondisi sangat lelah. An. Nb juga mengungkapkan bahwa ia lebih memilih memendam perasaannya daripada mengungkapkannya, karena merasa perasaan yang dialaminya tidak penting untuk diketahui orang lain. Hal ini menyebabkan adanya perasaan tertekan yang terus mengganjal di dalam dirinya. Selama ini, mekanisme koping yang dilakukan oleh remaja tersebut adalah tidur dan membiarkan masalah berlalu tanpa adanya penyelesaian. Ketika dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan instrumen PSS 10, didapatkan hasil skor 29, yang mengindikasikan remaja tersebut mengalami tingkat stres berat.

Studi kasus ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Fakhri et al. (2023) yang juga menunjukkan bahwa subjek penelitian mereka mengalami tingkat stres kategori berat berdasarkan instrumen PSS 10. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa *journaling* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja yang sejalan dengan kondisi remaja dalam studi ini. *Journaling* memungkinkan individu untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara bebas tanpa takut diketahui oleh orang lain. Oleh karena itu, *journaling* dipilih sebagai intervensi yang relevan untuk mengurangi tingkat stres pada remaja An. Nb sehingga diharapkan dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *journaling* sebagai mekanisme koping terhadap tingkat stres pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

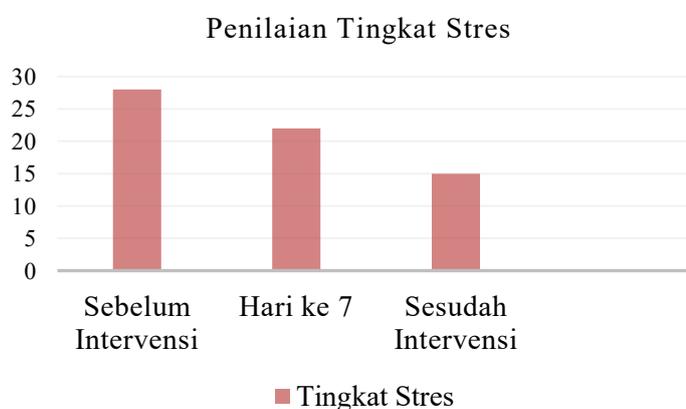
Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *journaling* terhadap penurunan tingkat stres yang terjadi pada

remaja. Subjek dalam studi ini adalah remaja berusia 14 tahun yang menunjukkan tingkat stres berat berdasarkan instrumen *Perceived Stress Scale* 10. Pelaksanaan penelitian berlangsung dari 24 Maret hingga 22 April 2025 di wilayah Desa Karang Turi, Kecamatan Sumbang, Jawa Tengah.

Penelitian diawali dengan proses pengkajian, kemudian melakukan pencarian *evidence based nursing* dan dianalisis menggunakan kerangka *Population, Intervention, Comparison, dan Outcome* (PICO). Setelah itu, melakukan penyusunan satuan acara penyuluhan, media, dan video cara melakukan *journaling*. Kemudian, memberikan edukasi kepada keluarga dan pasien terkait pengenalan stres dan mekanisme coping *journaling*. Intervensi ini dilaksanakan selama dua minggu mulai dari tanggal 05 April sampai 18 April selama satu kali setiap hari menjelang tidur. Pengukuran tingkat stres menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* 10 yang dilakukan sebanyak tiga kali, yakni sebelum intervensi, hari ke-tujuh, dan setelah intervensi dilakukan. Proses pengolahan data menggunakan alur asuhan keperawatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan intervensi keperawatan berlangsung selama dua minggu berturut-turut. Sebelum intervensi dimulai, pada tanggal 5 April dilakukan pengukuran awal tingkat stres menggunakan instrumen PSS-10 mendapatkan skor 28 yang menandakan tingkat stres berat. Pengukuran kedua dilakukan pada hari ke tujuh, yaitu tanggal 12 April 2025 mendapatkan skor 22 yang menurun menjadi tingkat stres sedang, dan pengukuran akhir dilakukan pada tanggal 19 April 2025 setelah intervensi berakhir yang mendapatkan skor 15, namun masih berada dalam kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan hasil penurunan tingkat stres pada remaja An. Nb yang disajikan dalam bentuk gambar 1.



Gambar 1. Grafik Hasil Penilaian Tingkat Stres

Pemberian intervensi pada klien dimulai dengan membangun hubungan saling percaya yang dilakukan sejak stase komunitas dimulai. Selama implementasi, An. Nb menunjukkan keterlibatan yang cukup baik meskipun pada awalnya sempat merasa canggung dalam mengekspresikan pikiran melalui tulisan. Klien juga mengatakan tidak mengalami kebingungan dalam proses pengisian *journaling*.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa klien mengalami penurunan tingkat stres setelah diberikan intervensi *journaling*. Intervensi ini terbukti efektif karena *journaling* dapat menjadi ruang yang aman untuk mengekspresikan berbagai perasaan, kekhawatiran, ide-ide, ataupun rencana yang ingin dilakukan tanpa takut akan dikritik [17]. Dengan menulis *journaling* secara teratur, individu dapat meningkatkan kesadaran terhadap emosi atau tekanan

yang sedang dialami. Kegiatan ini juga termasuk mudah dilakukan sehingga dapat menjadi sarana untuk membantu mengelola emosi negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari [18].

Dalam *journaling*, terdapat penguatan aspek positif atau afirmasi positif yang membantu klien memusatkan perhatian pada hal-hal positif dalam hidupnya. Hal ini dikarenakan dengan menulis kalimat afirmasi positif setiap hari akan membantu mengelola stres yang dialami [19]. Afirmasi positif berpengaruh terhadap fungsi otak dan sistem saraf yang meningkatkan emosi positif serta merangsang hormon anti stres seperti endorfin [20]. Selain itu, afirmasi positif juga dapat berperan sebagai strategi pengendalian diri yang membantu individu untuk menilai kembali situasi stres dengan sudut pandang yang lebih positif.

Catatan harian yang terdapat dalam *journaling* mendorong individu untuk mengungkapkan dan memahami pikiran, perasaan, dan perilaku yang dialami sehingga individu dapat mengenali pola emosional yang terjadi dan mengatasi beban dari masalah yang dialaminya [14]. Salah satu tujuan utama *journaling* menurut Pennebaker dan Chung (2007) adalah untuk membantu individu mengurangi tekanan emosional yang dirasakannya sehingga dapat menurunkan tingkat stres [21]. Penurunan stres terjadi karena proses menulis mampu membantu individu mengidentifikasi, memahami, dan merefleksikan perasaan atau pengalaman yang sulit diungkapkan [22].

Penelitian yang dilakukan Fakhri et al., (2023) menunjukkan bahwa 7 dari 10 responden mengalami penurunan tingkat stres setelah dilakukan intervensi *journaling*. Hal ini dikarenakan *journaling* membantu remaja dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka, yang berkontribusi pada penurunan beban psikologis. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan ruang yang aman bagi remaja untuk menuangkan kekhawatiran tanpa takut dihakimi sehingga berdampak pada menurunnya tingkat stres.

Journaling juga berperan dalam meningkatkan kemampuan remaja untuk mengelola emosi mereka. Dengan menulis secara teratur, individu belajar mengenali dan memahami emosi yang dirasakan sehingga membantu dalam pengendalian diri dan respons terhadap situasi stres. Hal tersebut selaras dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ansar et al. (2024) yang menyebutkan *journaling* menunjukkan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi yang dialami oleh responden. Metode ini mampu memberikan kesadaran kepada responden untuk tetap berpikir positif dan menghindari energi negatif yang dapat menguasai mereka.

Melalui *journaling*, memungkinkan individu untuk merefleksikan tindakan dan perasaan mereka, yang dapat mengarah pada pemahaman diri yang lebih baik. Landasan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fikam et al (2024) yang menyebutkan bahwa penerapan *journaling* di Panti Asuhan dapat membantu remaja untuk meningkatkan *self compassion*. Dengan mengekspresikan perasaan dan mengolah pengalaman negatif melalui tulisan, remaja terdorong untuk lebih menerima diri mereka secara utuh dan membangun sikap empati terhadap diri sendiri.

Intervensi *journaling* dapat menurunkan tingkat stres dari kategori berat menjadi kategori sedang. Namun, intervensi ini belum bisa mencapai kategori ringan. Hal ini disebabkan karena intervensi *journaling* lebih menekankan mekanisme koping fokus pada emosi yang merupakan strategi individu dalam mengelola reaksi emosional terhadap stres [24]. Sementara itu, subjek penelitian juga mengalami stres akibat tekanan akademik terutama dalam pengambilan keputusan terkait dengan penentuan jenjang pendidikan selanjutnya. Permasalahan tersebut merupakan bentuk stresor yang bersifat konkret dan membutuhkan penyelesaian langsung sehingga memerlukan strategi mekanisme koping fokus pada masalah.

Salah satu strategi mekanisme koping fokus masalah yang bisa digunakan adalah *seeking social support* [25]. Strategi tersebut berupaya untuk mencari saran, bantuan, dan informasi dari orang-orang disekitarnya seperti berdiskusi dengan guru BK atau wali kelas. Melalui upaya ini, individu dapat mengambil keputusan yang lebih terarah mengenai jenjang pendidikan selanjutnya, sehingga mampu mengurangi beban psikologis akibat tekanan akademik. Oleh karena itu, dapat dilakukan kombinasi antara strategi mekanisme koping fokus emosi dengan fokus masalah sehingga penurunan stres dapat berlangsung lebih optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah et al., (2024) mendapatkan hasil bahwa strategi *problem focused coping* yang berfokus pada akar permasalahan dan *emotion focused coping* yang bertujuan untuk mengurangi respons emosional yang muncul memiliki efektivitas dalam membantu individu mengatasi stres. Strategi tersebut dapat dilakukan kepada subjek penelitian karena kombinasi kedua pendekatan ini berperan dalam meningkatkan regulasi emosi dan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan penting sehingga dapat menurunkan tingkat stres. Penggunaan kedua strategi ini terbukti secara efektif berdampak positif terhadap penyelesaian masalah dan kesehatan mental individu [27].

Secara keseluruhan, journaling dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja [28]. Kegiatan *journaling* yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi tingkat stres serta memberikan ruang untuk merefleksikan tantangan hidup dengan pendekatan yang lebih positif. Namun, untuk hasil yang lebih optimal, kombinasi dengan strategi lain seperti *problem focused coping* juga diperlukan. Pendekatan ini dapat membantu seseorang untuk mengatasi stres dan tekanan yang disebabkan tuntutan akademik secara lebih efektif [29].

4. KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada jumlah sampel yang terbatas. Penelitian ini hanya menggunakan satu responden dan tanpa perbandingan sehingga hasil penelitian cenderung bersifat subjektif sesuai pengalaman individu tersebut. Untuk itu, disarankan agar peneliti selanjutnya dapat melibatkan responden yang lebih besar serta menggunakan perbandingan kelompok intervensi dan kontrol sehingga memungkinkan hasil analisis yang lebih mendalam terkait dengan pengaruh penerapan *journaling* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja.

5. KESIMPULAN

Asuhan keperawatan dengan intervensi *journaling* yang diberikan selama dua minggu dapat menurunkan tingkat stres yang terjadi pada remaja. Sebelum diberikan intervensi, tingkat stres pada remaja dengan skor 28 yang termasuk dalam kategori stres berat, menurun menjadi skor 22 dengan kategori stres sedang, dan kembali menurun menjadi 15 pada hari terakhir, namun masih berada dalam kategori sedang. Dengan menulis *journaling* secara teratur, individu dapat meningkatkan kesadaran terhadap emosi atau tekanan yang sedang dialami. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *journaling* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada remaja.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini mencakup beberapa aspek penting. Pertama, dalam bidang pendidikan keperawatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam merancang strategi yang tepat untuk memberikan edukasi terkait mekanisme koping yang efektif dalam menurunkan tingkat stres, khususnya pada individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan. Kedua, untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti memperluas sampel dan mengkombinasikan pendekatan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres secara lebih optimal. Ketiga, dari sisi subjek penelitian, diharapkan dapat melanjutkan

intervensi *journaling* sebagai mekanisme koping yang sehat untuk mengelola stres dan mengekspresikan perasaan, sehingga dapat membantu dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. A. Izzani, S. Octaria, and Linda, "Perkembangan Masa Remaja," *Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, vol. 3, no. 2, pp. 259–273, Jul. 2024, doi: 10.56910/jispendiora.v3i2.1578.
- [2] Kementerian Kesehatan RI, *Modul kesehatan reproduksi remaja luar sekolah*. Jakarta, 2021.
- [3] E. B. Hurlock, *Psikologi perkembangan*, 5th ed. Jakarta: Erlangga, 2015.
- [4] Kementerian Kesehatan RI, "Apa itu stres: gejala, penyebab, pencegahan dan pengobatan."
- [5] A. Zikry, B. Mentari, E. Liana, and T. Y. R. Pristya, "Teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja: literature review," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 12, no. 4, pp. 191–196, 2020.
- [6] World Health Organization, "Mental health of adolescents." Accessed: Apr. 29, 2025. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [7] American Psychological Association, "Stress in America, a national mental health crisis." Accessed: Apr. 30, 2025. [Online]. Available: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- [8] Center for Reproductive Health, University of Queensland, and Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health, *Indonesian-national adolescent mental health survey (I-NAMHS): laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022.
- [9] M. Widiyanto, D. Lutfianawati, and S. Arisandi, "Hubungan dukungan sosial dengan mekanisme koping dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa kedokteran," *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 10, no. 12, pp. 3531–3540, 2023.
- [10] C. Koziol, "Journaling's impact on mental health," *Journal of Undergraduate Research*, pp. 1–9, 2021.
- [11] F. Fikam, I. Ditta Arimindani, H. Bintania Asyifa, T. Khoiruddin Weanind, A. Mahfud, and Muslikah, "Journaling therapy untuk meningkatkan self-compassion pada remaja di panti asuhan," *Journal of Community Service*, vol. 1, no. 2, pp. 98–107, 2024.
- [12] N. T. Suyarman, R. Wahjuningtjas, and W. Wulandari, "Journaling therapy dalam mengatasi stres guru bimbingan dan konseling SMK di kabupaten Bogor," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 10, no. 1, pp. 72–83, 2023.
- [13] Z. Y. Ashil and M. R. Tanjung, "Perancangan journaling kit sebagai media untuk membantu mengelola rasa cemas pada remaja," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, vol. 7, no. 3, pp. 8637–8643, 2024.
- [14] F. M. Ardini, M. Wdiatmoko, S. Nurdiana, and M. Saminah, "Pengembangan metode journaling sebagai sarana self healing pada mahasiswa UNMA Banten," *Jurnal Untirta*, pp. 24–32, 2023.
- [15] S. Damaiyanti, E. Rati Pratama, and I. Permata Surya, "Pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi," *Jurnal Human Care*, vol. 6, no. 3, pp. 616–627, 2021.
- [16] N. Fakhri, N. Ain, L. Insana Purnama, and S. Azzuric Abshar, "Pengaruh pemberian terapi journaling dalam menurunkan tingkat stress klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 3, pp. 669–675, 2023.

- [17] N. A. Puteri, "Effective ways to manage stress with brain dump journaling," Universitas Gadjah Mada, Fakultas Ekonomika dan Bisnis . Accessed: May 04, 2025. [Online]. Available: <https://feb.ugm.ac.id/en/news/11100-effective-ways-to-manage-stress-with-brain-dump-journaling>
- [18] M. Fartoukh and L. Chanquoy, "Expressive writing in school children: effects on well-being and working memory," *J Writ Res*, vol. 11, no. 3, pp. 505–523, 2020.
- [19] J. T. Sondakh, A. S. Aisyah S, V. T. Salsabillah, Y. Prameswari, and I. Rochma, "Sehat jiwa, hidup sejahtera: psikoedukasi pengelolaan stres melalui afirmasi positif untuk masyarakat di desa Sijantung, Kepulauan Riau," *Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 71–82, Jan. 2025, doi: 10.61579/beujroh.v3i1.368.
- [20] R. Yanna Primanita and P. Nofia Rahma, "Wajahku cerah dan glowing: efektivitas afirmasi positif untuk mengurangi tingkat stres," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, vol. 4, no. 1, pp. 166–172, 2025, doi: 10.55606/jurrikes.v4i1.4455.
- [21] M. Rahmawati, "Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 02, no. 02, pp. 276–293, 2014.
- [22] R. Mianti, H. Hasanuddin, and S. S. Dewi, "The effect of expressive writing therapy on self-efficacy and subjective well-being students," *Journal La Sociale*, vol. 5, no. 2, pp. 309–317, Mar. 2024, doi: 10.37899/journal-la-sociale.v5i2.1068.
- [23] W. Ansar, A. F. Az-Zahra, A. Meidynita Kadir, Harfinah, and Renaldi, "Melatih regulasi emosi melalui jurnal cognitive reappraisal," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 2, pp. 106–112, 2024.
- [24] F. Ardan Virgianto, J. Pranida, M. Ade Liana, M. Zidansyah Dwi Atmaja, and M. Husna Avezahra, "Strategi coping stress pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang," *Jurnal Flourishing*, vol. 2, no. 9, pp. 625–633, 2022, doi: 10.17977/10.17977/um070v2i92022p625-633.
- [25] L. Chezary, T. Pitaloka, and H. C. Mamahit, "Problem-focused coping pada mahasiswa aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta," *Jurnal Konseling Indonesia*, vol. 6, no. 2, pp. 41–49, 2021, [Online]. Available: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- [26] I. Aisyah, S. Ambarwati, S. Jannati, and N. Khairina, "Coping mechanism terhadap stress akademik pada mahasiswa," *Jurnal Flourishing*, vol. 4, no. 2, pp. 47–58, 2024, doi: 10.17977/10.17977/um070v4i220x24p47-58.
- [27] C. A. T. Prajogo and P. N. Wideasavitri, "Peran problem focused coping dan emotional focused coping terhadap. kepuasan pernikahan pada istri yang mengalami infertilitas," *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 3, no. 1, pp. 35–43, 2020.
- [28] Helly M. Katuuk, Sri Wahyuni, and Musnabil Buhang, "Pengaruh terapi menulis ekspresi terhadap kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara," *Jurnal Kesehatan Amanah*, vol. 8, no. 2, pp. 87–101, Oct. 2024, doi: 10.57214/jka.v8i2.667.
- [29] A. Nayla Shabrina, A. Kurniawan, S. Ulkarimah, S. Hana Musyaffa, I. Al Hakim, and N. Budiman, "Efektivitas strategi problem-focused coping dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 9, no. 1, pp. 1021–1028, 2025.