

**MENGENAL DIRI SENDIRI SEBAGAI METODE
MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DALAM PROGRAM
LEGITS-CARE: “LITERASI DIGITAL INSTAGRAM”**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas
Akhir Berbasis *Project*



Oleh:

Clarita Angel Tinambunan

NIM 22020121140206

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Clarita Angel Tinambunan
NIM : 22020121140206
Fakultas/ Departemen : Fakultas Kedokteran Departemen
Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Menenal Diri Sendiri Sebagai Metode Manajemen
Stres Pada Remaja Dalam Program LEGITS-CARE:
“Literasi Digital Instagram”

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 22 Mei 2025
Yang Menyatakan



Clarita Angel Tinambunan
NIM. 22020121140206

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Clarita Angel Tinambunan
Tempat/ Tanggal Lahir : Rantauprapat, 05 Desember 2002
Alamat Rumah : Jl. Juang 45, Lobusona, Rantau Selatan
Labuhanbatu, Sumatra Utara
No.Telp : 081260077652
Email : claritaatinambunan22@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul Mengenal Diri Sendiri Sebagai Metode Manajemen Stres Pada Remaja Dalam Program LEGITS-CARE: “Literasi Digital Instagram” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 18% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 22 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Clarita Angel Tinambunan

NIM. 22020121140206

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul :

**MENGENAL DIRI SENDIRI SEBAGAI METODE
MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DALAM PROGRAM
LEGITS-CARE: “LITERASI DIGITAL INSTAGRAM”**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Clarita Angel Tinambunan 22020121140206

Telah disetujui sebagai **usulan project** dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

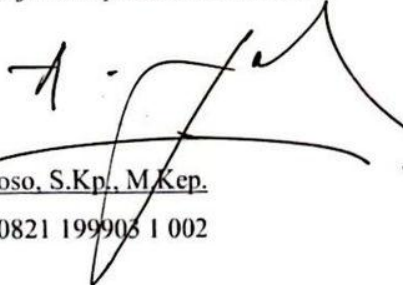


Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 19950904 202406 2 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 19720821 199903 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan Project yang berjudul:

Mengenal Diri Sendiri Sebagai Metode Manajemen Stres Pada Remaja Dalam Program
LEGITS-CARE: "Literasi Digital Instagram"

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Clarita Angel Tinambunan

NIM : 22020121140206

Telah diuji pada 03 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk **Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan**

Ketua Penguji,



Dr. Luky Dwiantoro S.Kp., M.Kep.
NIP. 196701201988031006

Anggota Penguji,



Devi Nurmalia, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 198404222014042001

Pembimbing,



Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 199509042024062002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kep Kep.Mat., M.Kep.
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berbasis *project* yang berjudul Mengenal Diri Sendiri Sebagai Metode Manajemen Stres Pada Remaja Dalam Program LEGITS-CARE: “Literasi Digital Instagram”. Proposal tugas akhir berbasis *project* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kesadaran akan pentingnya manajemen stres di kalangan remaja masih menjadi isu yang memerlukan perhatian khusus. Edukasi terkait manajemen stres belum tersebar secara merata, terutama di kalangan remaja yang sering kali mengalami tantangan emosional dan sosial dalam masa pertumbuhan mereka. Kurangnya akses dan informasi yang tepat dapat memperburuk kondisi mental mereka. *Project* ini bertujuan untuk memberikan edukasi manajemen stres pada remaja SMP dan berinovasi dengan memanfaatkan media sosial Instagram.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir berbasis *project* ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga laporan tugas akhir berbasis *project* ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan, serta menjadi referensi bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Akhir kata, penulis berharap agar hasil *project* ini dapat memberikan kontribusi positif pada manajemen stres remaja khususnya remaja SMP. Inovasi yang dibuat sebagai media keberlanjutan *project* ini adalah penggunaan platform Instagram sebagai sarana edukasi dan dukungan psikososial. Melalui konten yang menarik dan interaktif, diharapkan Instagram dapat menjadi ruang aman bagi remaja untuk belajar mengelola stres secara positif. Penulis juga berharap agar *project* ini dapat menjadi inspirasi bagi pengembangan program serupa di masa mendatang.

Semarang, 03 Juni 2025



Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, kasih dan karuni-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir berbasis *project* ini dengan baik. Dalam proses penyusunannya, penulis menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Namun, dengan kekuatan dari Tuhan Yang Maha Esa serta dukungan dari berbagai pihak, penulis berhasil melalui proses ini dengan lancar. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar - besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam membantu penyusunan laporan ini. Terima kasih khusus penulis sampaikan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, yang selalu mengasihi dan memberikan berkat-Nya kepada penulis, tanpa kekuatan dari Tuhan penulis tidak dapat menyelesaikan laporan *project* ini. Sebab dalam firman-Nya Yesaya 30: 15 “Dengan bertobat dan tinggal diam, kamu akan diselamatkan dan tinggal tenang dan percaya terletak kekuatanmu”
2. Untuk saya sendiri, Clarita Angel Tinambunan terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu sendiri, Clarita. Rayakan kehadiranmu sebagai berkat dimanapun kamu menginjakkan kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan. Tuhan Allah telah merencanakan masa depan yang terbaik untukmu. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu.
3. Ibu Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing *project* yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama proses penyusunan laporan tugas akhir berbasis *project* ini.
4. Teman-teman *project*, Citra Cahya Meyrani dan Yessy Melinda Fatika yang berjuang Bersama penulis dalam menyelesaikan *project* ini sampai akhir.
5. Prof. Dr. Suharmono, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Diponegoro
6. Dr. dr. Yan Wisnu Prajoko, M.Kes., Sp.B.Subsp.Onk(K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

7. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
8. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
9. Seluruh Dosen Pengajar dan Staff Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan selama menempuh studi
10. Ibuku tersayang, Almh. Natalina Sitorus yang sangat penulis sayangi. Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis. Segala perjuangan penulis dalam menyelesaikan laporan *project* dan studi keperawatan, penulis persembahkan untuk ibu yang telah pergi terlebih dahulu. Tanpa doa, didikan, nasihat dan kasih sayang yang tulus penulis tidak mungkin berjuang hingga saat ini.
11. Teristimewa kepada Bapak Lamriris Tinambunan yang selalu menjadi penyemangat penulis. Yang senantiasa memberikan kasih sayang dan cinta. Terima kasih untuk semuanya berkat doa dan dukungan bapak, penulis bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, bapak harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.
12. Abang tercinta Alex Martin Tinambunan dan Daniel Parsaoran Tinambunan yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat tiada henti untuk saudaranya agar selalu ingat untuk tidak meninggalkan kewajibannya.
13. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Johan Richi Purba terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan laporan *project* ini, baik tenaga, materi maupun waktu kepada penulis, Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
14. Sahabat-sahabat penulis Mesy monica Marbun yang selalu dengan kasih sayangnya mendoakan dan mendukung penulis dalam suka dan duka kehidupan penulis. Kepada Gita, Alfiyah, Ratilis, Vania, Valentera, Vicky,

Putri, Sabil yang menemani penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Kepada Putri, Maxen dan Grace yang berjuang Bersama penulis dalam suka dan duka menjalani kehidupan di Semarang.

15. Teman-teman Program Studi Keperawatan Angkatan 2021 yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu per satu, yang selalu memberikan motivasi dan memberikan banyak kenangan selama menjalani perkuliahan

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari semua pihak, penyusunan laporan tugas akhir berbasis *project* ini tidak akan berjalan dengan lancar. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

Semarang, 03 Juni 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan <i>project</i>	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Remaja	7
1.4.2 Bagi Sekolah	8
1.4.3 Bagi Perawat	8

1.4.4	Bagi Masyarakat Umum	8
1.4.5	Bagi Pembuat Program	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....		10
2.1	Issue Terkait <i>project</i>	10
2.1.1	Literasi Digital	10
2.1.2	Media Sosial.....	13
2.1.3	Stres.....	21
2.1.4	Mengenal Diri Sendiri.....	24
2.1.5	Tatalaksana Kegiatan	29
2.2	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>project</i>	29
BAB III METODE PELAKSANAAN <i>PROJECT</i>		32
3.1	Jenis dan Rancangan <i>project</i>	32
3.1.1	Jenis Kegiatan	32
3.1.2	Rancangan Kegiatan.....	32
3.1.3	Metode Kegiatan	34
3.2	Sasaran Kegiatan	35
3.2.1	Pelaksana Kegiatan	35
3.2.2	Partisipan Kegiatan	35
3.2.3	Prosedur dan Teknik Pelaksanaan Kegiatan	35
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	35
3.4	Sarana dan Prasarana Kegiatan	36
3.4.1	Instrumen <i>Project</i>	36
3.4.2	<i>Power Point Presentation</i>	37
3.4.3	Akun Sosial Media.....	37
3.5	Prosedur Kegiatan	37

3.5.1	Pelaksanaan	37
3.5.2	Evaluasi	38
BAB IV	HASIL KEGIATAN	40
5.1	Hasil Pengkajian	40
5.2	Analisis Situasi dan Permasalahan	41
5.3	Perencanaan	43
5.3.1	Identifikasi Kebutuhan	43
5.3.2	Pengembangan akun sosial media Instagram	43
5.4	Hasil Pelaksanaan	44
5.5	Evaluasi	60
5.5.1	Umpan Balik	60
5.5.2	Evaluasi Interaksi Digital Melalui Instagram	62
BAB V	PEMBAHASAN	64
5.1	Perbandingan Hasil Kegiatan	64
5.2	Dukungan	66
5.3	Hambatan	67
5.4	Keterbatasan	68
5.5	Keberlanjutan Pelaksanaan <i>Project</i>	70
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	72
6.1	Kesimpulan	72
6.2	Saran	73
Daftar Pustaka		75
Lampiran		xix

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Kisi-kisi Instrumen PSS-10	36
2.	Jumlah peserta laki-laki dan perempuan	45
3.	Usia peserta	46
4.	Hasil PSS <i>Pre</i>	47
5.	Hasil PSS <i>Post</i>	47
6.	Distribusi data Pre-Test dan Post-test	49
7.	Perbandingan usia dengan tingkat stres	65

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Data Website yang banyak dikunjungi orang di Indonesia pada Tahun 2024	18
2.	Data Platform Media Sosial yang banyak digunakan di Indonesia Tahun 2024	19
3.	Tatalaksana Kegiatan	29
4.	Diagram Interpretasi PSS	41
5.	Edukasi Kesehatan Mental	54
6.	Diskusi terbuka dengan para siswa	55
7.	Para siswa menuliskan sumberdaya dan harapan, kelebihan dan kekurangan mereka	56
8.	Siswa yang menggambarkan visualisasi dirinya dimana depan	57
9.	Mahasiswa menutup kegiatan dan memberikan apresiasi atas partisipasi para siswa	57
10.	Data performa konten di Instagram	63

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Surat Izin Melaksanakan Survei	xix
2.	Surat Izin Melaksanakan <i>Project</i>	xx
3.	Surat Keterangan Selesai <i>Project</i>	xxi
4.	<i>Rundown</i>	xxii
5.	Percieved Stres Scale (PSS)	xxiv
6.	Hasil Uji SPSS	xxv
7.	Postingan Instagram @legits.care	xxxiv
8.	Quiz Story Instagram @legits.care	xlii
9.	Modul LEGITS-CARE	xliv
10.	<i>Sreenshoot Googleform</i> monitoring	xlv
11.	Penerapan Manajemen Stres Mengenal Diri Sendiri	xlvi
12.	Lembar Konsultasi	li
13.	<i>Logbook</i> Bimbingan Pelaksanaan <i>Project</i>	lv
14.	Dokumentasi Pelaksanaan <i>Project</i>	li
15.	Bukti Turnitin	lii
16.	Daftar Absensi Siswa	liv

ABSTRAK

Clarita Angel Tinambunan

Mengenal Diri Sendiri Sebagai Metode Manajemen Stres Pada Remaja Dalam Program LEGITS-CARE: “Literasi Digital Instagram”

Xvii + 81 Halaman + 7 Tabel + 10 Gambar + 16 Lampiran

Latar Belakang: Stres menjadi masalah serius bagi remaja karena dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, terutama akibat meningkatnya tekanan akademik dan tuntutan sosial seiring dengan proses perkembangan diri. Remaja umumnya belum memiliki mekanisme koping yang matang untuk menghadapi tekanan tersebut secara optimal. Kurangnya kemampuan mengelola stres dapat berdampak buruk pada akademik, sosial, dan kesejahteraan psikologis remaja. Media sosial Instagram yang digemari remaja berpotensi menjadi sarana intervensi yang menarik dan mudah diakses. Sejalan dengan hal tersebut, studi ini menitikberatkan pada pengembangan serta penilaian program 'LEGITS CARE: Literasi Digital Instagram' yang menggabungkan teknik pengenalan diri sebagai metode manajemen stres yang sesuai dan menarik.

Tujuan: *Project* LEGITS-CARE bertujuan memanfaatkan Instagram sebagai media inovatif untuk mengedukasi remaja SMP Negeri 2 Karanganyar dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui metode mengenal diri sendiri, sekaligus menyediakan platform edukatif yang relevan, mudah diakses dan berkelanjutan.

Metode: Metode kegiatan meliputi pendekatan interaktif (*Uji PSS-10*, edukasi mengenal diri sendiri, demonstrasi) dan digital (konten edukatif, kuis di *Instagram Story*). Serta monitoring penerapan manajemen stres melalui *Google Form*, disertai evaluasi dengan *instrument PSS-10* sebulan setelahnya.

Hasil: Program ini memberikan dampak yang positif, siswa menunjukkan pemahaman lebih baik terhadap pengelolaan stres dan kesadaran diri.

Kesimpulan: Program LEGITS-CARE berbasis literasi digital melalui Instagram dapat menjadi salah satu program yang dapat mendukung remaja dalam mengelola stresnya. Instagram dapat menjadi inovasi yang mudah diakses untuk mendorong manajemen stres yang praktis dan berkelanjutan bagi remaja.

Kata Kunci : Manajemen stres, remaja, Instagram, literasi digital

Daftar Pustaka: 65 (2016-2024)

ABSTRACT

Clarita Angel Tinambunan

Self-Awareness as a Stress Management Method for Adolescents in the LEGITS-CARE Program: “Instagram Digital Literacy”

Xviii + 81 Pages + 7 Tables + 10 Figures + 16 Appendices

Background: Stress is a common problem among adolescents, often harming their mental health due to academic and social pressures. Lacking mature coping skills, teens may struggle with school, relationships, and well-being. As a widely used platform, Instagram offers potential for accessible intervention. This study develops and evaluates the "LEGITS CARE: Instagram Digital Literacy" program, which promotes self-awareness as a relevant method for stress management.

Objective: The LEGITS-CARE project aims to utilize Instagram as an innovative educational platform to help students at SMP Negeri 2 Karanganyar enhance their stress management skills through self-awareness techniques, while also providing a relevant, accessible, and sustainable learning medium.

Methods: The method of the activity involved both interactive approaches (PSS-10 screening, self-awareness education, and demonstration) and digital strategies (educational content and quizzes via Instagram Stories). Stress management implementation was monitored through Google Forms, followed by an evaluation using the PSS-10 instrument one month later.

Results: This program had a positive impact, as students demonstrated a better understanding of stress management and self-awareness.

Conclusion: LEGITS-CARE program, based on digital literacy through Instagram, can serve as a supportive initiative to help adolescents manage their stress. Instagram offers an accessible and innovative platform to promote practical and sustainable stress management for teenagers.

Keywords: Stress management, adolescents, Instagram, digital literacy

References: 65 (2016–2024)