

***EXPRESSIVE WRITING* SEBAGAI TEKNIK MANAJEMEN**
STRES REMAJA DALAM PROGRAM LEGITS CARE :
“LITERASI DIGITAL INSTAGRAM”

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah

Tugas Akhir Berbasis *Project*



Oleh

CITRA CAHYA MEYRANI

NIM 22020121120028

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Citra Cahya Meyrani

NIM : 22020121120028

Fakultas/Departemen : Kedokteran / Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : *Expressive Writing* Sebagai Teknik Manajemen Stres

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, Mei 2025

Yang Menyatakan



Citra Cahya Meyrani

NIM. 22020121120028

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Citra Cahya Meyrani
Tempat/ Tanggal Lahir : Karanganyar, 03 Mei 2003
Alamat Rumah : Ledok, Lalung, Karanganyar
No.Telp : 089622165407
Email : citracahya03@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “*Expressive Writing* Sebagai Teknik Manajemen Stres Remaja Dalam Program Legits Care : “Literasi Digital Instagram”” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 14% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* 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, Mei 2025

Yang Menyatakan



Citra Cahya Meyrani

NIM. 22020121120028

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir

Berbasis *Project* yang berjudul :

***EXPRESSIVE WRITING* SEBAGAI TEKNIK MANAJEMEN STRES REMAJA
DALAM PROGRAM LEGITS CARE : “LITERASI DIGITAL INSTAGRAM”**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Citra Cahya Meyrani

NIM 22020121120028

Telah disetujui sebagai usulan *project*

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

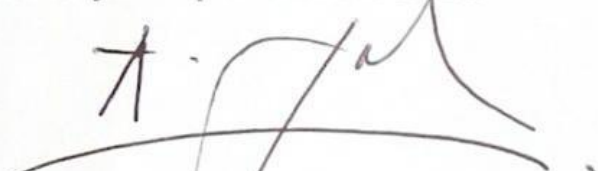


Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 199509042024062002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

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

***EXPRESSIVE WRITING* SEBAGAI TEKNIK MANAJEMEN STRES DALAM PROGRAM
REMAJA LEGITS CARE : "LITERASI DIGITAL INSTAGRAM"**

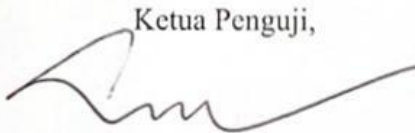
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Citra Cahya Meyrani

NIM 22020121120028

Telah diuji pada tanggal 3 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



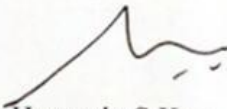
Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep
NIP. 196701201988031006

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.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan *project* yang berjudul **“EXPRESSIVE WRITING SEBAGAI TEKNIK MANAJEMEN STRES REMAJA DALAM PROGRAM LEGITS CARE : “LITERASI DIGITAL INSTAGRAM””** . *Project* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Edukasi terkait manajemen stres belum tersebar secara merata, terutama di kalangan remaja yang kerap menghadapi tantangan emosional dan sosial dalam masa pertumbuhan mereka. Kurangnya akses terhadap informasi yang tepat dapat memperburuk kondisi kesehatan mental remaja. Maka dari itu, *project* ini dilaksanakan untuk membantu remaja usia 12 – 15 tahun dalam memahami kondisi stres dan mengetahui cara mengelolanya dengan mengenalkan teknik *expressive writing* melalui pendekatan inovasi literasi digital 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 stress remaja usia 12-15 tahun, melalui pendekatan inovatif yaitu literasi digital Instagram.

Semarang, Mei 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-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 *project* akhir ini. Terima kasih khusus penulis sampaikan kepada:

1. Allah SWT atas rahmat, nikmat, dan petunjuk-Nya, sehingga laporan tugas akhir berbasis *project* ini dapat diselesaikan dengan baik
2. Ibu Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing *project* yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan laporan tugas akhir berbasis *project* ini
3. Dr Luky Dwianto, S.Kp., M.Kep dan Ibu Devi Nurmalia, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, masukan, dan saran yang telah diberikan kepada penulis guna membuat *project* ini menjadi lebih baik
4. Pihak SMP Negeri 2 Karanganyar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan *project* ini

5. Seluruh responden (siswa-siswi SMP Negeri 2 Karanganyar) yang bersedia membantu penulis dan berpartisipasi aktif dalam *project* ini
6. Teristimewa kepada Orang tua tercinta Bapak Suroso dan Ibu Sri Surani, serta Adik-adik tersayang Indah Isnaini Putri dan Arsyah Shahmeer Baskara, Nenek dan seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat tiada henti dan menjadi alasan terbesar semangat penulis untuk segera menyelesaikan laporan *project* ini
7. Yessy Melinda Fatika selaku partner pelaksanaan *project* ini, yang selalu bersedia untuk diajak berdiskusi dan setia memberikan arahan disaat penulis merasa bingung dalam penyusunan laporan *project* ini
8. Sahabat-sahabatku tercinta Salma Nur Habibah, Aldian Tegar Saputra, dan Astuti Putri Wiji Handayani yang selalu setia membantu, menemani, dan menjadi tempat berkeluh kesah penulis dari awal penyusunan proposal hingga laporan *project* ini selesai
9. Seseorang yang tidak dapat saya sebutkan namanya, yang meskipun tidak dapat hadir secara fisik namun selalu memberikan energi positif dan semangat kepada penulis, bersedia membantu di saat penulis merasa kesulitan, dan setia menemani penulis selama penyusunan laporan *project* akhir ini
10. Teman-teman Genre Karanganyar, yang selalu memberikan bantuan, semangat, dan afirmasi positif kepada penulis
11. Teman-teman Pengmas tersayang Bela, Lily, dan Chika yang setia membantu dan memberikan dukungan kepada penulis

12. Teman-teman KKN Desa Temuireng terkhusus Fina, Alyka, Eli, dan Danish yang selalu meyakinkan dan memberikan dukungan kepada penulis
13. Teman-teman satu kontrakan dan BS yang telah memberikan motivasi kepada penulis
14. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian tugas akhir berbasis *project* ini
15. Diri penulis sendiri, yang sudah selalu berusaha dan meyakinkan diri bahwa mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Telah bertahan ditengah rasa lelah, ragu, dan tangis yang tidak tampak dipermukaan, tanpa kata menyerah. Terimakasih karena sudah memilih untuk sabar, kuat, dan bertahan hingga detik ini

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

Semarang, Mei 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.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.4.1 Bagi Profesi Keperawatan.....	9
1.4.2 Bagi Institusi	9
1.4.3 Bagi Remaja	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Stress	11
2.1.1 Definisi Stres.....	11
2.1.2 Penyebab Stres	11
2.1.3 Tanda dan Gejala Stres.....	12
2.1.4 Dampak Stres	12
2.1.5 Jenis Stres.....	13
2.1.6 Manajemen Stres	14

2.2	<i>Expressive Writing</i>	14
2.2.1	Definisi <i>Expressive Writing</i>	14
2.2.2	Tujuan <i>Expressive Writing</i>	15
2.2.3	Manfaat <i>Expressive Writing</i>	16
2.2.4	Media dan Durasi <i>Expressive Writing</i>	17
2.3	Literasi Digital	18
2.3.1	Definisi Literasi Digital	18
2.3.2	Tujuan Literasi Digital	18
2.3.3	Dampak Literasi Digital	19
2.4	Media Sosial	20
2.4.1	Definisi Media Sosial	20
2.4.2	Jenis Media Sosial	21
2.4.3	Manfaat Media Sosial	22
2.4.4	Dampak Media Sosial	24
2.4.5	Peran instagram dalam Literasi Digital	25
2.5	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	27
BAB III METODE PELAKSANAAN <i>PROJECT</i>		28
3.1	Jenis dan Rancangan Proyek	28
3.1.1	Jenis Kegiatan	28
3.1.2	Rancangan Kegiatan	28
3.1.3	Metode Kegiatan	30
3.2	Sasaran Kegiatan	31
3.2.1	Pelaksana Kegiatan	31
3.2.2	Partisipan Kegiatan	32
3.2.3	Prosedur dan Teknik Pelaksanaan Kegiatan	32
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	32
3.4	Sarana dan Prasarana Kegiatan	32
3.4.1	Instrumen <i>Project</i>	32
3.4.2	<i>Power Point Presentation</i>	33
3.4.3	Akun Sosial Media	33
3.5	Prosedur Kegiatan	34
3.5.1	Persiapan	34
3.5.2	Pelaksanaan	35
3.5.3	Evaluasi	36

BAB IV HASIL KEGIATAN	38
4.1 Analisis Situasi dan Permasalahan	38
4.2 Perencanaan <i>Project</i>	41
4.3 Pelaksanaan <i>Project</i>	42
4.4 Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	64
4.5 Evaluasi <i>Project</i>	68
BAB V PEMBAHASAN	71
5.1 Perbandingan Hasil <i>Project</i>	71
5.2 Dukungan	74
5.3 Hambatan	77
5.4 Keterbatasan	79
5.5 Keberlanjutan Pelaksanaan <i>Project</i>	83
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	86
6.1 Kesimpulan	86
6.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Kisi-kisi Kuesioner PSS-10	33
4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan di SMP Negeri 2 Karanganyar berdasarkan Jenis Kelamin	42
4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan di SMP Negeri 2 Karanganyar berdasarkan Usia	43
4.3	Distribusi Frekuensi Item Jawaban PSS-10 Partisipan di SMP Negeri 2 Karanganyar Sebelum Dilaksanakan Program LEGITS CARE	44
4.4	Distribusi Frekuensi Item Jawaban PSS-10 Partisipan di SMP Negeri 2 Karanganyar Sesudah Dilaksanakan Program LEGITS CARE	56
4.5	Distribusi Perbandingan Item Jawaban PSS-10 Partisipan di SMP Negeri 2 Karanganyar Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Program LEGITS CARE	64

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Data Website yang banyak dikunjungi orang di Indonesia pada Tahun 2024	25
2.	Data <i>Platform</i> Media Sosial yang Banyak digunakan di Indonesia Tahun 2024	26
3.	Kerangka <i>Project</i>	27
4.	Penyampaian materi manajemen stress dengan teknik <i>expressive writing</i> pada remaja di SMP Negeri 2 Karanganyar	48
5.	Demonstrasi manajemen stress dengan teknik <i>expressive writing</i> pada remaja di SMP Negeri 2 Karanganyar	48
6.	Hasil Praktik Menulis Ekspresif Remaja di SMP Negeri 2 Karanganyar	49
7.	Kuis interaktif melalui <i>Instagram stories @legits.care</i>	50
8.	Form Monitoring Praktik <i>Expressive Writing</i> dalam Program LEGITS CARE	51
9.	Hasil Monitoring Praktik <i>Expressive Writing</i> dalam Program LEGITS CARE	52
10.	Hasil Evaluasi Praktik <i>Expressive Writing</i> dalam Program LEGITS CARE	53
11.	Rekap Hasil Evaluasi Praktik <i>Expressive Writing</i> dalam Program LEGITS CARE	54
12.	Postingan Instagram <i>@legits.care</i>	60
13.	Hasil Kuis Interaktif melalui <i>Instagram Stories</i> akun <i>@legits.care</i>	61
14.	<i>Insights</i> Instagram <i>@legits.care</i>	63

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Rundown Kegiatan	xvii
2.	Surat Izin Survei <i>Project</i> Akhir	xix
3.	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xx
4.	Surat Keterangan Selesai <i>Project</i>	xxi
5.	Lembar <i>Informed Consent</i>	xxii
6.	Instrumen <i>Project</i>	xxiv
7.	Daftar Hadir Siswa SMP Negeri 2 Karanganyar	xxv
8.	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxvi
9.	Lembar Konsultasi	xxvii
10.	<i>Logbook</i> Bimbingan Tugas Akhir	xxx
11.	Hasil Uji Statistik	xxxvi
12.	Akun Instagram @legits.care	xli
13.	Postingan Konten Instagram @legits.care	xli
14.	Rekap Hasil Monitoring <i>Expressive Writing</i>	xlvi
15.	Lembar Evaluasi <i>Expressive Writing</i>	xlx
16.	Rekap Hasil Evaluasi <i>Expressive Writing</i>	l
17.	Hasil <i>Expressive Writing</i>	li
18.	<i>E-modul</i> LEGITS CARE	xlvi
19.	Dokumentasi Pelaksanaan <i>Project</i>	xlvi

ABSTRAK

Citra Cahya Meyrani

“EXPRESSIVE WRITING SEBAGAI TEKNIK MANAJEMEN STRES REMAJA DALAM PROGRAM LEGITS CARE : “LITERASI DIGITAL INSTAGRAM””

xvi + 80 Halaman + 12 Tabel + 7 Gambar + 14 Lampiran

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap stres akibat tekanan akademik dan sosial, sementara keterampilan koping adaptif mereka sering kali belum berkembang secara optimal. Pada tahun 2021 terdapat 27,5% remaja di Indonesia menunjukkan gejala stres yang dipicu oleh tekanan akademik maupun sosial yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, serta fungsi sosial. Kurangnya pemahaman dan keterampilan mengenai pengelolaan stres perlu menjadi perhatian serius karena dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Jika tidak ditangani, hal ini berpotensi memicu masalah kesehatan mental yang lebih kompleks. Oleh karena itu, diperlukan intervensi manajemen stres yang tepat dan relevan. Program berbasis digital menjadi potensi besar sebagai media intervensi yang menarik, mudah diakses, dan familiar bagi remaja. **Tujuan:** Program LEGITS CARE : “Literasi Digital Instagram” menjadi sebuah program inovasi edukatif berbasis digital untuk memberdayakan remaja usia SMP dengan pemahaman mendalam tentang pentingnya manajemen stres dengan teknik *expressive writing* dan menyediakan akses informasi berkelanjutan serta dukungan digital yang relevan bagi remaja. **Metode:** *Project* ini mengimplementasikan intervensi manajemen stress berbasis dua tahap yang inovatif, yaitu sesi edukasi dan demonstrasi langsung dilanjutkan penguatan dan perluasan materi melalui literasi digital di media sosial instagram @legits.care dengan jumlah partisipan sebanyak 33 siswa di SMP Negeri 2 Karanganyar. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test dan post-test* menggunakan kuesioner *Perceiverd Stress Scale (PSS-10)*. **Hasil:** Hasil menunjukkan terdapat penurunan signifikan pada indikator stres negatif, seperti rasa marah terhadap suatu hal yang tidak terduga, ketidakmampuan mengendalikan situasi, serta perasaan gelisah. Sebaliknya, indikator positif seperti keyakinan mengatasi masalah dan pengendalian emosi mengalami peningkatan. Namun, indikator mengenai perasaan kesulitan yang menumpuk tidak menunjukkan perubahan signifikan dan cenderung stabil. **Kesimpulan:** Project LEGITS CARE yang mengintegrasikan teknik *expressive writing* dengan literasi digital dapat menjadi salah satu intervensi program inovatif untuk manajemen stres pada remaja.

Kata Kunci : *Expressive writing*, Instagram, Manajemen stres, Remaja, Literasi digital

Daftar Pustaka : 79 (2010-2025)

ABSTRACT

Citra Cahya Meyrani

EXPRESSIVE WRITING AS A STRESS MANAGEMENT TECHNIQUE FOR ADOLESCENTS IN THE LEGITS CARE PROGRAM: 'DIGITAL LITERACY ON INSTAGRAM'

xvii + 80 Pages + 12 Tables + 7 Images + 14 Attachments

Background: Adolescents are a group vulnerable to stress due to academic and social pressures, while their adaptive coping skills are often not yet fully developed. In 2021, 27.5% of adolescents in Indonesia showed symptoms of stress triggered by academic and social factors, which can affect their mental health, academic performance, and social functioning. The lack of understanding and skills in stress management requires serious attention, as it may have long-term impacts on adolescents' psychological well-being. If left unaddressed, this condition may lead to more complex mental health issues. Therefore, appropriate and relevant stress management interventions are needed. Digital-based programs present a promising potential as engaging, accessible, and familiar media for adolescent interventions. **Objective:** The LEGITS CARE Program: "Digital Literacy on Instagram" is a digital-based educational innovation program aimed at empowering junior high school adolescents with a deeper understanding of the importance of stress management through expressive writing techniques, while also providing continuous access to relevant information and digital support. **Method:** This project implemented a two-stage stress management intervention consisting of educational sessions and direct demonstrations, followed by reinforcement and expansion of materials through digital literacy via the Instagram platform @legits.care. The program involved 33 students from SMP Negeri 2 Karanganyar. Evaluation was conducted using pre-test and post-test with the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. **Results:** The results indicated a significant decrease in negative stress indicators such as feelings of anger due to unexpected events, inability to control situations, and feelings of anxiety. Conversely, positive indicators such as confidence in solving problems and emotional regulation showed improvement. However, the indicator related to overwhelming difficulties did not show significant change and remained stable. **Conclusion:** The LEGITS CARE project, which integrates expressive writing techniques with digital literacy, has the potential to serve as an innovative intervention program for stress management among adolescents.

Keywords : Expressive writing, Instagram, Stress management, Adolescents,
Digital literacy

References : 79 (2010–2025)