



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 199/LP-LPBK/VII/2026

Judul : Penerapan *Teknik Expressive Writing* Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa SMP

Nama : Feriska Noviana Maharani

Menerangkan bahwa abstrak dengan judul di atas telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 20 Juli 2026

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN *at*

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Feriska Noviana Maharani¹, Yuni Sandra Pratiwi²

**Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Mengurangi Stres Akademik
Pada Siswa SMP**

Stress akademik merupakan masalah psikologis yang sering dialami remaja sebagai respons terhadap tuntutan belajar, tugas sekolah, dan ujian. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi, kualitas tidur, prestasi belajar, serta kesehatan mental apabila tidak ditangani dengan baik teknik *expressive writing* adalah salah satu terapi nonfarmakologis mengurangi kecemasan. Karya tulis ilmiah ini bertujuan menggambarkan tentang penerapan teknik *expressive writing* terhadap tingkat stres akademik pada siswa SMP. **Metode** karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus yang melibatkan satu siswa SMP kelas VII yang mengalami ansietas akibat stress akademik. Intervensi berupa terapi *expressive writing* dilakukan selama 20 menit pada 7 kali pertemuan. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan pengukuran tingkat ansietas. **Hasil** menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas setelah pemberian terapi *expressive writing*. Skor ansietas responden menurun dari 43 menjadi 28, disertai berkurangnya perilaku gelisah, meningkatnya kemampuan mengungkapkan perasaan, membaiknya konsentrasi, serta peningkatan kualitas tidur. **Simpulan** studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* mampu membantu menurunkan ansietas akibat stress akademik pada siswa SMP. Saran bagi tenaga kesehatan menjadikan teknik *expressive writing* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi stres akademik pada siswa smp.

Kata Kunci: *Ansietas, Expressive Writing, Siswa SMP, Stres Akademik.*

Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRACT

Feriska Noviana Maharani¹, Yuni Sandra Pratiwi²

The Implementation of Expressive Writing Technique to Reduce Academic Stress in Junior High School Students

Academic stress is a psychological problem commonly experienced by adolescents as a response to learning demands, school assignments, and examinations. This condition can interfere with concentration, sleep quality, academic performance, and mental health if it is not properly managed. The expressive writing technique is one of the non-pharmacological therapies used to reduce anxiety. This study aimed to describe the implementation of the expressive writing technique in reducing academic stress among a junior high school student. The **method** employed by this scientific work was a case study involving one seventh-grade junior high school student experiencing anxiety due to academic stress. The intervention consisted of expressive writing therapy administered for 20 minutes across seven sessions. The evaluation was conducted through observation, interviews, and anxiety level assessment. The **results** showed a reduction in the respondent's anxiety level after the implementation of the therapy. The respondent's anxiety score decreased from 43 to 28, accompanied by reduced restless behavior, improved ability to express feelings, better concentration, and improved sleep quality. In **conclusion**, this case study showed that expressive writing therapy was able to help reduce anxiety caused by academic stress in a junior high school student. Healthcare professionals are encouraged to consider the expressive writing technique as one of the non-pharmacological interventions for reducing academic stress among junior high school students.

Keywords: academic stress, anxiety, expressive writing, junior high school students.