

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor

Ervira Afsari Putri  
NIM. P17320320055

**Penerapan Terapi *Expressive Writing* Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Menentukan Karir di SMA Negeri 1 Ciomas**

*i-xiv*+ 61 halaman, V BAB, 6 tabel, 5 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Remaja merupakan masa peralihan dari anak ke dewasa. Remaja mulai mempersiapkan masa depannya, mereka mulai merencanakan karir dengan mengeksplorasi informasi mengenai karir yang diminatinya. Masih banyak remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mengalami stres dalam menentukan karir masa depannya. Stres tersebut dapat diminimalisir dengan beberapa cara seperti olahraga, istirahat dan terapi psikologis yang bersifat menenangkan jiwa salah satunya terapi *expressive writing*. **Tujuan :** penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi *expressive writing* terhadap tingkat stres remaja dalam menentukan karir. **Metode :** metode yang digunakan penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Dengan alat ukur stres PSS (*Perceived Stress Scale*) dengan subjek penelitian berjumlah 4 responden. **Hasil penelitian :** setelah dilakukannya terapi *expressive writing* kepada 4 responden menunjukkan bahwa remaja 1 mengalami penurunan skor tingkat stres dengan nilai awal 21 menjadi 20, remaja 2 mengalami penurunan skor tingkat stres dengan nilai awal 20 menjadi 15, remaja 3 mengalami penurunan skor tingkat stres dengan nilai awal 25 menjadi 21, dan remaja 4 mengalami penurunan skor tingkat stres dengan nilai awal 27 menjadi 22. Dari hasil studi kasus ini diharapkan remaja dengan stres dalam menentukan karir dapat diberikan terapi *expressive writing* untuk menurunkan tingkat stres. **Kesimpulan :** Penerapan terapi *expressive writing* terbukti bermanfaat terhadap penurunan tingkat stres pada remaja dalam menentukan karir.

**Kata kunci :** *Expressive Writing*; penentuan karir, Remaja, Stres, Studi Kasus

Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor

Ervira Afsari Putri  
NIM. P17320320055

**The Application of Expressive Writing Therapy Against Stress Levels in Adolescents In Determining Careers at SMA Negeri 1 Ciomas**

*i-xiv*+61 page, V BAB, 6 table, 5 attachment

**ABSTRACT**

**Background** : Adolescence is a period of transition from child to adult. Adolescence begin to prepare for their future, they begin to plan careers by exploring information about the careet they are interested in. There are still many high school teenagers who experience stress in determining their future careers. This stress can be minimized in several ways such as exercise, rest and psychological therapy that is soothing to the soul, one of which is expressive writing therapy. **Objective** : this research was conducted with the aim of knowing the effect of applying expressive writing therapy on adolescent stress levels in determining careers. **Method** : the method used in this research is descriptive in the from of a case study. With the PSS (Perceived Stress Scale) stress measuring instrument with 4 respondents as research subjects. **Results** : After doing expressive writing therapy to 4 respondents it showed that teenager 1 experienced a decrease in stress level scores with an initial value of 21 to 20, teenager 2 experienced experienced a decrease in stress level scores with an initial value of 20 to 15, teenager 3 experienced experienced a decrease in stress level scores with an initial value of 25 to 21, than teenager 4 experienced experienced a decrease in stress level scores with an initial value of 27 to 22. From the result of the case study it is hoped that adolescents with stress in determining careers can be given expressive writing therapy to reduse stress levels. **Conclution** : the application of expressive writing therapy has proven to be beneficial in reducing stress levels in adolescents in determining careers.

**Keywords** : Adolescents, Case study, Expressive writing ; Career dtermination, Stress