

## UPAYA PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK MENGGUNAKAN *EXPRESSIVE WRITING* MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Yuyun Apriani, Norman Wijaya gati  
[yuyunapriani2099@gmail.com](mailto:yuyunapriani2099@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### INTISARI

**Latar Belakang :** Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh mereka yang masih melakukan aktivitas akademik dan biasanya dialami oleh siswa. Sebanyak 6,2% remaja usia 15-24 tahun mengalami gangguan mental dan 36,7- 71,6% mahasiswa Indonesia mengalami stres akademik. Stres akademik apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan fisiologi, kognitif, emosi dan perilaku. Beberapa faktor yang menjadikan stres akademik adalah tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres adalah menggunakan *Emotional-focused Coping*. Metode yang dapat diterapkan salah satunya adalah *expressive writing*. *expressive writing* dapat digunakan untuk mengeluarkan emosi yang selama ini dipendam, sehingga dapat mengurangi tingkat stres akademik siswa. Media yang digunakan adalah *booklet*. **Metode :** Metode yang digunakan adalah pembuatan *booklet* mengenai *expressive writing* yang dapat langsung diaplikasikan oleh siswa. **Hasil :** *Project* yang dihasilkan berupa media *booklet* yang berisi informasi dan tempat pengaplikasian metode *expressive writing*. **Kesimpulan :** media *booklet expressive writing* dapat digunakan sebagai media komunikasi, informasi maupun edukasi terhadap penurunan tingkat stres akademik.

**Kata kunci :** *stres, stres akademik, expressive writing, booklet*