

# Menulis sebagai alternatif penanganan stress pada remaja

Intan Nala Zulfa

Program studi psikologi, jurusan psikologi, uin maulana malik ibrahim malang  
E-mail: [intannazul111@gmail.com](mailto:intannazul111@gmail.com)

## Kata Kunci:

remaja, menulis, terapi, stress, psikologi

## Keywords:

teenagers, writing, therapy, stress, psychology

## ABSTRAK

Pada fenomena di sekitar kita, tidak jarang kita menemukan remaja-remaja yang membutuhkan penanganan klinis pada psikisnya atau bahkan sampai mengakhiri hidupnya akibat sulitnya beradaptasi pada fase memasuki masa dewasa awal. Maka dari itu, diperlukan adanya terapi dan penanganan guna mencegah hal-hal buruk tersebut terjadi. Salah satu terapi yang digunakan adalah terapi menulis ekspresif atau expressive writing therapy. Terapi ini meminta seseorang tersebut menuliskan pengalaman emosional tanpa batasan waktu dan dengan bimbingan dari terapis atau

konselor. Dalam penerapannya, metode terapi jenis ini hanya membutuhkan beberapa alat berupa buku, jurnal, atau blog guna menuangkan isi hatinya. Terapi ini terbukti menjadi salah satu alternatif yang mudah dan efektif untuk meredakan stress pada remaja. Ada beberapa macam model kepenulisan dalam terapi ini antara lain menulis bebas, menulis tanpa aturan bahasa, dan menulis untuk diri sendiri. Proses terapi menulis ekspresif dilakukan dengan tiga sesi yaitu sesi pembuka, sesi menulis, dan sesi penutup. Hasil dari sebuah studi menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat membantu korban kekerasan dalam rumah tangga untuk mengatasi permasalahan psikologis dan fisik yang dialami. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat menjadi alternatif penanganan stress pada remaja yang efektif dan dapat dilakukan dengan mudah. Terapi ini dapat membantu remaja untuk mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami. Oleh karena itu, terapi menulis ekspresif dapat menjadi pilihan yang baik untuk membantu remaja dalam mengatasi stress yang mereka alami.

## ABSTRACT

In the phenomena around us, it is not uncommon to find teenagers who need clinical treatment for their psychology or even end their lives due to difficulty adapting to the phase of entering early adulthood. Therefore, therapy and treatment are needed to prevent these bad things from happening. One of the therapies used is expressive writing therapy. This therapy asks a person to write down emotional experiences without time limits and with guidance from a therapist or counselor. In its application, this type of therapy method only requires a few tools in the form of books, journals or blogs to express one's feelings. This therapy has been proven to be an easy and effective alternative to relieve stress in teenagers. There are several types of writing models in this therapy, including free writing, writing without language rules, and writing for yourself. The expressive writing therapy process is carried out in three sessions, namely the opening session, writing session and closing session. The results of a study show that expressive writing therapy can help victims of domestic violence to overcome the psychological and physical problems they are experiencing. From this research it can be concluded that expressive writing therapy can be an effective alternative for dealing with stress in teenagers and can be done easily. This therapy can help teenagers reduce the levels of depression, anxiety and stress they experience. Therefore, expressive writing therapy can be a good choice to help teenagers deal with the stress they experience.

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam siklus kehidupan. Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

peralihan dari satu tahap ke tahap lainnya dan mengalami perubahan emosi, tubuh, minat, dan lain-lain. Masa pubertas seringkali dipandang sebagai masa yang penuh dengan tekanan dan stres. Stres pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti tuntutan akademis, masalah keluarga dan tekanan sosial. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. Sebagaimana banyak fenomena yang terjadi di sekitar kita, seringkali para remaja melakukan hal-hal yang salah dan melenceng dari norma disebabkan oleh masalah psikis yang terjadi pada mereka. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara efektif untuk mengelola stres pada remaja. Menulis adalah cara lain untuk mengatasi stres yang dapat digunakan remaja. Menulis bisa menjadi salah satu cara mengungkapkan perasaan dan pikiran yang sulit diungkapkan secara lisan. Selain itu, menulis juga dapat membantu remaja memproses dan memahami emosinya sehingga dapat membantu mengurangi tingkat stres yang mereka rasakan. Pada artikel kali ini kita akan membahas lebih detail bagaimana menulis bisa menjadi salah satu alternatif pengelolaan stres pada remaja. Makalah ini akan membahas tentang definisi stres pada remaja, dampak stres pada remaja, dan bagaimana menulis dapat membantu mengurangi tingkat stres pada remaja. Selain itu, makalah ini juga akan membahas tentang teknik-teknik menulis yang dapat membantu remaja dalam mengatasi stres. Diharapkan makalah ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi remaja dan orang tua dalam mengatasi stres pada remaja.

## **Pembahasan**

### **Remaja dan Stres**

Remaja merupakan kelompok umur yang berada pada masa peralihan antara anak-anak dan dewasa. Menurut WHO, masa remaja terjadi pada kelompok umur 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok penduduk berumur 10 sampai 18 tahun. Masa remaja dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Pada masa remaja, individu mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Beberapa ciri remaja antara lain rasa ingin tahu yang tinggi, perubahan fisik yang drastis, dan kecenderungan memiliki sifat negatif seperti tidak suka pekerjaan dan pesimis pada masa remaja awal. Pada masa remaja, individu juga mulai memahami apa yang diinginkannya dan dapat mengatur dirinya sendiri tanpa harus mengikuti keinginan orang lain. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan perhatian dan pengawasan yang tepat kepada remajanya.

Sedangkan stress sendiri merupakan suatu bentuk ketegangan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Remaja adalah kelompok usia yang rentan mengalami stress karena berbagai faktor seperti tuntutan akademik, masalah keluarga, dan tekanan sosial. Dampak dari stress pada remaja dapat berupa gangguan emosi seperti mudah sensitif, mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Selain itu, stress juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik remaja seperti gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Dalam jangka panjang, stress yang tidak ditangani

dengan baik dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menemukan cara alternatif untuk menangani stress dan menghindari dampak negatifnya. Salah satu cara alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan menulis, baik melalui terapi menulis ekspresif maupun dengan menjaga jurnal atau buku diary untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman. Selain itu, ada juga cara lain untuk menangani stress seperti melakukan aktivitas menyenangkan, menjaga gaya hidup sehat, dan mendapatkan dukungan dari orang terdekat.

### **Definisi dan Proses Terapi Menulis Ekspresif**

Terapi menulis adalah salah satu bagian besar dari art therapy atau terapi seni. Terapi seni mencakup semua terapi psikologis yang menggunakan pendekatan seni. Terapi menulis dapat diartikan sebagai suatu terapi dengan aktivitas menulis mengenai pikiran dan perasaan yang positif ke dalam tulisan. Terapi menulis ekspresif merupakan suatu bentuk pengungkapan diri dengan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dengan bebas. Maka dari itu, terapi menulis ekspresif dapat didefinisikan sebagai suatu terapi psikologis yang menggunakan pendekatan seni dengan aktivitas menulis mengenai pikiran dan perasaan ke dalam tulisan atau suatu bentuk pengungkapan diri dengan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dengan bebas.

Terapi menulis ekspresif memiliki beberapa proses yang harus diikuti secara runtut oleh objek terapi. Mulai dari meminta subjek untuk menulis mengenai bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari-hari, pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan kepada orang disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang, dan impiannya hingga konflik pribadi yang dialami, terapi ini membutuhkan waktu kurang lebih 10 sampai 30 menit selama 3 atau 5 hari untuk hasil yang lebih maksimal. Dalam terapi menulis, konselor juga perlu menanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti. Terapi menulis ekspresif dapat membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung kimia, mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter, terapi maupun konseling, serta meningkatkan hubungan sosial dengan masyarakat.

### ***Manfaat Terapi Menulis Dan Bagaimana Menulis Dapat Membantu Mengurangi Stres Pada Remaja***

Manfaat terapi menulis sangat beragam, terutama dalam mengurangi stres pada remaja. Menulis dapat membantu mengurangi stres dan depresi. Terapi menulis mendorong seseorang untuk mengungkapkan perasaannya melalui tulisan sehingga manfaatnya dapat membantu mengurangi stres dan depresi. Menulis juga dapat membantu melatih daya ingat dan meningkatkan kreativitas. Dengan menulis seseorang dapat meningkatkan kemampuan memori otak dan menumbuhkan kreativitas. Tidak hanya itu, menulis juga dapat membantu menjernihkan pikiran dan perasaan. Salah satu misalnya dengan membuat buku harian memungkinkan seseorang untuk memperjelas pikiran dan perasaan mereka, memperoleh informasi berharga tentang diri mereka sendiri. Penjurnalan juga merupakan alat pemecahan masalah yang hebat karena seringkali seseorang dapat memecahkan masalah dan menemukan solusi dengan lebih

mudah di atas kertas. Menulis dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus pada bidang kehidupan yang lebih sering kita tekuni dan lakukan sekaligus dapat meningkatkan kemampuan otak dalam menumbuhkan kreativitas. Dalam konteks terapi menulis, menulis dapat membantu remaja mengatasi stres dengan cara mengutarakan perasaan dan emosi mereka lewat tulisan. Terapi menulis juga dapat membantu remaja untuk mengklarifikasi pikiran dan perasaan mereka, sehingga memperoleh pengetahuan diri yang berharga. Dalam hal ini, terapis dapat membantu remaja mengekspresikan perasaan dalam tulisan dan memberikan panduan dalam menulis jurnal atau buku harian. Terapi menulis juga dapat membantu remaja dalam pemecahan masalah dan meningkatkan fokus.

### ***Alternatif Lain Penanganan Stres Pada Remaja***

Stres pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tugas sekolah yang menumpuk, tekanan sosial, masalah keluarga, dan masalah pribadi. Hal ini tidak terlepas dari pengaruh psikologis remaja yang mulai memasuki masa-masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Fenomena ini biasa disebut *quarter life crisis* oleh masyarakat, di mana para remaja menghadapi berbagai macam problematika dan proses pencarian jati diri. Untuk mengantisipasi hal-hal buruk terjadi pada remaja yang sedang mengalami fase stress, menulis ekspresif adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi stress pada kaum muda-mudi. Namun, selain menulis ekspresif, ada beberapa cara lain yang dapat membantu remaja mengatasi stres. Berikut adalah beberapa cara lain yang dapat dilakukan: Menjaga kesehatan dan kebersihan diri

- 1) Rutin berolahraga dapat meningkatkan suasana hati dan menyehatkan fisik secara keseluruhan.
- 2) Mengonsumsi makanan sehat juga dapat membantu menjaga kesehatan dan kebersihan diri.
- 3) Melakukan aktivitas yang sesuai dengan minat dan kemampuan
- 4) Remaja dapat mencari kegiatan yang dapat membuat mereka merasa senang dan terlibat aktif dalam kegiatan tersebut.
- 5) Berpikir positif dan mengubah pola pikir yang negative
- 6) Remaja dapat mencoba untuk memandang situasi dari sudut pandang yang berbeda dan mencari sisi positif dari setiap masalah.
- 7) Berolahraga secara teratur
- 8) Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.
- 9) Meningkatkan kualitas tidur
- 10) Remaja perlu memastikan bahwa mereka tidur cukup dan berkualitas untuk membantu mengurangi stres.
- 11) Berbicara dengan orang terdekat atau mencari bantuan profesional
- 12) Remaja dapat mencari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan mental untuk membantu mengatasi stres.

13) Meningkatkan ibadah sesuai dengan agama masing-masing

14) Beribadah dapat membantu remaja merasa tenang dan mengurangi stres.

Dalam mengatasi stres pada remaja, penting untuk mengetahui penyebab stres dan mencari cara yang tepat untuk mengatasinya. Remaja juga perlu diingatkan bahwa mengatasi stres membutuhkan waktu dan usaha yang konsisten. Selain itu, orang tua dan lingkungan sekitar juga dapat membantu remaja dalam mengatasi stres dengan memberikan dukungan dan perhatian yang cukup.

## Kesimpulan dan Saran

Stress dan remaja adalah dua hal yang tak dapat kita elakkan keberadaannya. Masa-masa remaja adalah salah satu masa-masa yang rawan terkena gangguan psikis berupa stress. Hal ini dikarenakan masa remaja adalah masa peralihan dari masa remaja memasuki tahap dewasa awal. Sehingga tidak jarang kita menemukan kasus remaja yang sulit beradaptasi dengan masa transisi tersebut. Bahkan para remaja tidak segan-segan untuk melakukan hal berbahaya seperti melukai diri sendiri (self-harming), menyakiti orang lain, atau bahkan bunuh diri disebabkan kurangnya edukasi dalam menghadapi masa transisi ini. Ada berbagai banyak macam cara untuk menangani stress pada remaja. Salah satunya yaitu dengan terapi menulis ekspresif. Menulis ekspresif merupakan cara yang efektif untuk mengelola stres pada remaja. Namun, selain menulis secara ekspresif, ada sejumlah cara lain untuk membantu remaja mengelola stres. Cara-cara tersebut antara lain dengan menjaga kesehatan dan kebersihan diri, mengikuti aktivitas yang sesuai dengan minat dan kemampuan, berpikir positif dan mengubah pola pikir negatif, serta rutin berolahraga, meningkatkan kualitas tidur, berbicara dengan orang terdekat atau mencari bantuan profesional, dan memperbanyak ibadah. . agama masing-masing.

Dalam menghadapi stres pada remaja, penting untuk mengetahui penyebab stres dan mencari solusi yang tepat. Remaja juga perlu diingatkan bahwa mengelola stres membutuhkan waktu dan usaha yang berkelanjutan. Selain itu, orang tua dan lingkungan juga dapat membantu remaja dalam mengatasi stres dengan memberikan dukungan dan perhatian yang cukup. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres dan cara mengatasi stres antara remaja putra dan putri dalam aktivitas akademik. Namun secara umum stres pada remaja terutama disebabkan oleh masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami dan mengelola stres dengan benar agar lebih baik dalam menghadapi masa transisi ini. Dalam pengelolaan stres, penting untuk dipahami bahwa stres dapat memberikan manfaat jika dikelola dengan baik, namun jika berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dengan baik agar dapat memanfaatkannya dan menghindari dampak buruknya. Singkatnya, menulis ekspresif merupakan cara yang efektif untuk mengelola stres pada remaja. Namun, selain menulis secara ekspresif, ada sejumlah cara lain untuk membantu remaja mengelola stres. Remaja perlu memahami penyebab stres dan mencari solusi yang tepat. Orang tua dan lingkungan juga dapat membantu remaja mengelola stres dengan memberikan dukungan dan perhatian yang cukup. Melalui

keseluruhan pembahasan dalam makalah ini, penulis sangat mengharapkan adanya perbaikan dalam penelitian mengenai materi ini dikarenakan kesadaran penulis atas keterbatasannya. Baik keterbatasan dalam objek penelitian, referensi, dan masih banyak lagi.

## Daftar Pustaka

- Megawati, M., Miharja, E., & Hidayat, F. R. (2019). Differences of Stress Level and How to Cope with Stress in Learning Activities Among Studying Adolescent Boy and Girl Class of X at SMAN 3 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(2), 87-94.
- Manajemen Stress. (n.d.). Retrieved October 21, 2023, from [https://www.academia.edu/28317541/Manajemen\\_Stress](https://www.academia.edu/28317541/Manajemen_Stress)
- Masdudi. (2016). Pola Penanganan Stres dalam Aktivitas Belajar (Pendekatan Bimbingan dan Konseling). *Edu Eksos: Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Sosial*, 1(1), 1-10.
- RSJ Grhasia. (2020). Manajemen Stress. Retrieved October 20, 2023, from <https://grhasia.jogjaprovo.go.id/berita/371/manajemen-stress.html>
- Nurhayati, N. (2014). Stres Belajar. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Rozzy, N. S. (n.d.). Makalah Stres. Retrieved from [https://www.academia.edu/19901058/MAKALAH\\_STRES](https://www.academia.edu/19901058/MAKALAH_STRES)
- American Psychological Association. (2017). Stress in America: The State of Our Nation. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/state-nation.pdf>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1030-1037.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 417-437). Oxford University Press.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121-137.
- Gortner, E. T., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 37(3), 292-303.