



## Pengembangan Media *Journaling* Teknik *Expressive Writing* Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Siswa

(Studi Research an Development pada siswa SMAN 1 Kabupaten Tangerang Kelas XI)

Aulika Nazmi Laila<sup>1</sup>, Evi Afiati<sup>2</sup>, Lenny Wahyuningsih<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtaysasa<sup>1,2,3</sup>

### Abstrak

Received: 2 Januari 2026  
Revised: 20 Januari 2026  
Accepted: 16 Februari 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media *Journaling* dengan teknik *Expressive writing* sebagai sarana untuk mengurangi stres akademik siswa SMA. Latar belakang penelitian ini adalah tingginya tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Kabupaten Tangerang akibat tuntutan akademik, beban tugas, dan ekspektasi lingkungan belajar. Metode yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)* dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Subjek penelitian meliputi siswa kelas XI yang memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui angket stres akademik, observasi, dan validasi ahli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media *Journaling* teknik *Expressive writing* memperoleh rata-rata kelayakan sebesar 91%, termasuk kategori sangat layak digunakan. Uji coba terbatas juga menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik siswa setelah menggunakan media ini. Siswa menilai media tersebut menarik, komunikatif, dan membantu mengekspresikan emosi secara positif. Dengan demikian, media *Journaling* teknik *Expressive writing* dinyatakan efektif dan layak diterapkan sebagai layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk membantu siswa mengelola serta menurunkan stres akademik.

**Kata Kunci:** *Journaling, Expressive Writing, Stres Akademik, Pengembangan Media.*

(\*) Corresponding Author:

[aulikanazmi@gmail.com](mailto:aulikanazmi@gmail.com)<sup>1</sup>, [eviafiati@untirta.ac.id](mailto:eviafiati@untirta.ac.id)<sup>2</sup>,  
[lenny.wahyuningsih@untirta.ac.id](mailto:lenny.wahyuningsih@untirta.ac.id)<sup>3</sup>

**How to Cite:** Nazmi Laila, A., Afiati, E., & Wahyuningsih, L. (2026). Pengembangan Media *Journaling* Teknik *Expressive Writing* Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(5.D), 11-28. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13162>

## PENDAHULUAN

Pendidikan pada prinsipnya merupakan upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan proses belajar dan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik berperan aktif dalam mengembangkan potensi dirinya. Melalui proses pendidikan, diharapkan peserta didik memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang berguna bagi dirinya, masyarakat, dan bangsa (Rahman et al., 2022).

Berdasarkan undang-undang sistem pendidikan nasional nomor 20 pasal 1 ayat 1 tahun 2005 tujuan ideal yang diupayakan melalui proses pendidikan terutama di sekolah. Keberhasilan pendidikan dapat diperoleh melalui jalur formal dan nonformal. Pendidikan formal pada umumnya dilaksanakan di lembaga pendidikan seperti sekolah, mulai dari tingkat taman kanak-kanak sampai ke jenjang perguruan tinggi, dalam lingkungan sekolah siswa kerap menghadapi berbagai perubahan dan masa transisi, khususnya saat berpindah dari jenjang sekolah menengah pertama ke jenjang sekolah menengah atas, perubahan tuntutan belajar dari jenjang sebelumnya juga dapat memicu munculnya gejala stres. Kondisi tersebut disebabkan oleh tingginya tuntutan yang diberikan kepada siswa untuk mencapai prestasi (Barseli, Mufadhal, Ahmad, Riska, Ifdil 2018). Siswa memiliki kewajiban di sekolah untuk mengikuti seluruh pembelajaran, mengerjakan tugas, ujian, bersosialisasi, mentaati peraturan yang ada, dan sebagainya. (Handarini, 2019) Kementerian pendidikan dan kebudayaan menetapkan standar kelulusan yang terus meningkat setiap tahunnya. Tuntutan yang tinggi tersebut kerap menjadi faktor pemicu timbulnya stres pada peserta didik yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Taufik T. Ifdil, Ardi 2013).

Pendidikan menjadi salah satu usaha untuk menyiapkan peserta didik dalam melakukan suatu kegiatan bimbingan, pengajaran, serta pelatihan untuk di masa yang akan datang, individu juga berhak dalam mendapatkan pendidikan sekolah maupun diluar sekolah (Eliyanto, 2013). Menurut (Wardah, Rahmah, Nurbaity, Nasution, Aini 2020). Sekolah memegang peranan penting dalam kehidupan serta perkembangan siswanya, lembaga pendidikan ini memiliki tujuan dan harapan untuk memenuhi kebutuhan siswa sekaligus mempersiapkan mereka menghadapi masa yang akan datang yakni masa depan. Namun, di sisi lain, sekolah juga menetapkan berbagai tuntutan yang dapat menjadi sumber tekanan bagi siswa, sehingga berpotensi memunculkan stres di kalangan mereka.

Stres akademik menjadi topik yang semakin sering diperbincangkan di kalangan para guru. Beragam faktor dapat memicu stres akademik ini jika tidak ditangani dapat menimbulkan dampak pada siswa yang mengalami masalah mental yang serius (Ahmad & Ambotang, 2020). Stres dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali siswa Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, hingga Mahasiswa perguruan tinggi. Stres dapat dipandang dari dua perspektif, pertama, stres yang bersifat negatif, yaitu kondisi yang menimbulkan perasaan tidak nyaman seperti marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah serta dapat mengganggu kepribadian individu (Barseli et al., 2018). Kedua, stres yang berdampak positif, yaitu stres yang justru memberikan pengalaman menyenangkan dan memuaskan, seperti meningkatkan kesadaran, kewaspadaan, serta kinerja seseorang. Adapun stres yang bersumber dari faktor akademik umumnya dialami oleh siswa, yang dapat menimbulkan gangguan pada pikiran siswa serta dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosi, perilaku, dan proses belajar mereka (Handarini, 2019). Sejalan dengan pendapat tersebut stres tidak dapat dihindarkan dari setiap kehidupan, stres dapat dialami oleh semua orang tak terkecuali oleh remaja dan dewasa, usia mereka

memiliki beban yang cukup banyak baik beban secara pikiran ataupun materi.

Masa remaja tidak hanya ditentukan oleh faktor usia, akan tetapi dipengaruhi oleh aspek sosio-historis serta pandangan invensionis mengenai perkembangan remaja. Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang melibatkan banyak perubahan secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Larson dkk,2002) (John W Santrock, 2007). Pada tahap ini, terlihat adanya berbagai perubahan signifikan secara fisik maupun psikis (Amita Diananda, 2018). Menurut (Haryono & Kurniasari, 2018) stres akademik merupakan bentuk stres yang berkaitan dengan aktivitas belajar siswa di lingkungan sekolah. Berdasarkan beberapa di beberapa negara Asia seperti Vietnam sebesar (51,3%), China (66,7%), India (63%) lebih tinggi di bandingkan dengan negara maju seperti Australia (37%), dan Norweggia (33,92%).

Berdasarkan Data riset Kesehatan Dasar ( Riskedas) tahun 2018, tercatat bahwa sebanyak 9,8% remaja berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan emosional seperti stres, depresi, dan kecemasan. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 terhadap siswa dan siswi SMP Negeri 6 Gorontalo yang menetapkan sistem *Full Day School* menunjukkan bahwa dari 100 responden, sebanyak 39% mengalami stres sedang 1% mengalami stres berat (Soeli, Yusuf, Ayuba 2022). Stres dapat terjadi saat individu menghadapi suatu kondisi atau kejadian yang tidak diharapkan dan tidak menyenangkan bagi mereka. Individu tersebut tidak dapat mengatasi hal tersebut dan akan mengalami stres yang berkepanjangan dan juga mengalami dampak negative pada kesehatan psikologis yang nantinya berpengaruh pada kesehatan fisik. Sejalan dengan pendapat tersebut berbagai tekanan akademik yang kerap dialami oleh siswa meliputi proses kenaikan kelas, pencapaian peringkat, pelaksanaan ujian, serta penyelesaian tugas- tugas yang berhubungan dengan mata pelajaran. Selain itu, tidak sedikit siswa yang mengikuti pembelajaran di luar sekolah karena banyaknya tuntutan pada siswa terutama di bidang akademis yang dapat menimbulkan dampak stres akademik.

Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur mengenai stres akademik pada siswa kelas XI di sekolah SMAN 1 Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa tingginya stres akademik yang dialami oleh siswa dan siswi SMAN 1mKabupaten Tangerang, dan tidak sedikit pula beberapa siswa mengatakan bahwa mereka sangat cemas dan khawatir terhadap ujian dan hasil ujian yang dijalani di sekolah, selain itu siswa juga mengkhawatirkan masa depan, sulit menerima materi tertentu dan juga merasa gelisah ketika pekerjaan sekolah belum diselesaikan. Selain wawancara dengan siswa, hasil wawancara yang dilakukan bersama guru BK juga mengatakan bahwa stres akademik yang dilami siswa dan siswi umumnya disebabkan oleh tugas sekolah, ekpetasi orang tua terhadap prestasi anak, beban belajar yang berat, kurangnya manajemen waktu sehingga memiliki gejala yang dirasakan oleh fiki siswa diantaranya sakit kepala dan juga sulit untuk tidur, selain fisik secara emosional juga dirasakan seperti cemas, mudah marah. Sebagian siswa ada yang datang ke ruang BK untuk mengkonsultasikan hal yang terjadi terkait akademik tetapi tidak semua

siswa berkenan untuk mengkonsultasikan mengenai hambatan yang terjadi akibat pembelajaran di sekolah.

Dampak negatif yang terjadi pada permasalahan di atas yaitu meningkatnya stres akademik di kalangan siswa dan siswi, terkait dengan dampak yang terjadi Bariyah (Safira & Hartati, 2021) menjelaskan bahwa respon individu ketika sedang ada di situasi stres secara fisiologis, jantung berdebar, gemetar dan pusing. Secara respon psikologis individu memiliki perasaan takut, cemas, sulit konsentrasi, dan mudah tersinggung. perlunya gagasan baru dan cara penanggulangan yang dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. Terdapat beberapa teknik yang dinilai efektif dalam menurunkan stres akademik, salah satunya yaitu *Expressive writing*. Menurut Ulman (1980) (Utami, Nurmala, Prabowo 2023) terapi seni memiliki fungsi terapeutik yang berasal dari penggunaan berbagai bahan seni yang berperan sebagai alat komunikasi non verbal. Dalam hubungan antara aspek verbal dan non verbal, seni berfungsi untuk membantu dalam memahami serta menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan emosional. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat diberikan baik secara langsung maupun melalui media. Terdapat beragam metode yang dapat digunakan untuk penyelenggaraan layanan tersebut, salah satunya adalah *art therapy*. Terapi ini termasuk kedalam terapi terapeutik yang memanfaatkan proses kreatif sebagai bentuk kegiatan ekspresif bagi peserta didik. Prosesnya melibatkan berbagai pendekatan seperti menggambar, membuat karya, bernyanyi, bermain musik, menari, berakting, hingga menulis puisi (Sholihah, 2017). Menurut (Handayani et al., 2020) penggunaan seni seperti gerakan, menggambar, mewarnai, memahat, musik, menulis, suara, improvisasi, dalam kondisi mendukung untuk mengalami dan mengekspresikan perasaan disebut *Expressive Art Therapy*.

*Expressive writing* adalah proses terapi dengan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional serta mengurangi tingkat stres yang dirasakan individu. Melalui kegiatan ini, seseorang dapat memperoleh berbagai manfaat seperti memperbaiki fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi (Nisaa, Masruroh, Pratikto 2022). Menurut (Nursalim & Widya, 2024) *Expressive writing therapy* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi stres akademik pada siswa. Terapi ini dipandang sebagai bentuk *emotional-focused coping*, yaitu strategi penyesuaian diri dengan cara mengatur dan menyalurkan emosi yang muncul akibat tekanan atau situasi tertentu. *Expressive Writing* sering dimanfaatkan sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan, serta stres. Samsuddin (2018) menjelaskan bahwa terapi menulis dilakukan melalui kegiatan menulis yang bersifat sangat emosional dengan gaya bebas, tanpa memperhatikan aturan penulisan dan tata bahasa. Fokus utama dari kegiatan ini adalah meluapkan emosi yang dirasakan individu sehingga dapat berfungsi sebagai media penyembuhan psikologis (Nursalim & Widya, 2024). Penerapan terapi ini juga memberikan berbagai manfaat bagi individu yang melaksanakannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan stres merupakan respon seseorang baik

secara fisik maupun emosional terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan dan menuntut adanya penyesuaian diri, jika kondisi ini dibiarkan tanpa penanganan, berbagai dampak negatif dapat muncul dan mempengaruhi kesejahteraan seseorang, maka dari itu ada beberapa cara untuk menanggulangi permasalahan stres akademik yang dialami peserta didik salah satunya dengan cara menulis kondisi emosi yang sedang dirasakan untuk membantu meredakan stres akademik tersebut. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melaksanakan kajian lebih mendalam mengenai topik “ Pengembangan Media *Journaling* Teknik *Expressive writing* untuk Mengurangi Stres Akademik siswa.”

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Model ini dipilih karena bersifat sistematis dan fleksibel dalam mengembangkan media pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji efektivitas media *journaling* berbasis teknik *expressive writing* dalam mengurangi stres akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Kabupaten Tangerang. Prosedur penelitian meliputi lima tahap, yaitu: (1) *Analysis*, untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terhadap media pengelolaan stres; (2) *Design*, untuk merancang struktur dan isi buku *journaling*; (3) *Development*, untuk menghasilkan produk media dan melakukan uji kelayakan oleh ahli materi, media, dan bahasa; (4) *Implementation*, yaitu uji coba produk kepada siswa guna mengetahui respon dan efektivitasnya; serta (5) *Evaluation*, untuk menilai hasil uji coba dan memperbaiki kekurangan produk.

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 1 Kabupaten Tangerang tahun ajaran 2025/2026 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil angket awal. Pengumpulan data dilakukan melalui angket atau kuesioner berbentuk skala Guttman dengan dua pilihan jawaban (ya/tidak), yang disusun berdasarkan teori stres akademik Lazarus dan Folkman (2022). Selain itu, digunakan juga lembar observasi untuk menilai perilaku dan keterlibatan siswa selama proses intervensi. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan hasil seluruh item dinyatakan valid ( $r_{hitung} > r_{tabel}$  0,2521), sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,930, yang menunjukkan instrumen sangat reliabel.

Data dianalisis secara kuantitatif deskriptif menggunakan teknik persentase untuk menilai tingkat kelayakan produk berdasarkan hasil validasi ahli dan respon siswa. Kriteria kelayakan ditentukan berdasarkan skala Likert empat tingkat, yaitu 81–100% (sangat layak), 61–80% (layak), 41–60% (cukup), dan  $\leq 40\%$  (tidak layak). Selain itu, tingkat stres akademik siswa dikategorikan menjadi tiga, yaitu rendah (skor  $< 15$ ), sedang (15–30), dan tinggi ( $\geq 31$ ). Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan menghasilkan media *journaling* yang efektif,

layak, dan berbasis bukti ilmiah untuk membantu siswa mengelola stres akademik secara mandiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

#### A. Tahap Analisis


Tabel 1. Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2025-2026

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Tinggi	16	4,03%
Sedang	381	95,97%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data tingkat stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Kabupaten Tangerang terbagi dalam tiga kategori yaitu, 4,03% tinggi atau sebanyak 16 siswa, 381 atau setara dengan 95,97% dalam kategori sedang. Berdasarkan data tersebut, siswa kelas XI SMAN 1 Kabupaten Tangerang yang mengalami stres akademik ada pada kategori tinggi dan sedang masih sangat tinggi, artinya masih memerlukan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk menangani dalam menghadapi permasalahan yang dialami mengenai stres akademik. Selain layanan dari guru BK juga membutuhkan media layanan yang menarik dalam memberikan *treatment* terhadap siswa. Maka dari itu, peneliti mengembangkan produk berupa media *journaling* untuk menurunkan stres akademik siswa, agar dapat digunakan pada layanan bimbingan dan konseling.

#### B. Tahap Desain

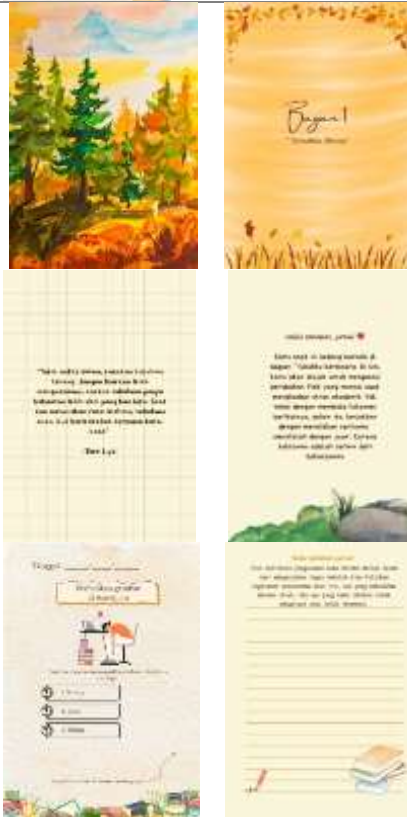
Tabel 2. Desain Media

Design	Keterangan
	Bagian cover depan dan belakang buku

Bagian awal buku



Bagian isi



Bagian akhir buku



Media *journaling* yang didesain dalam penelitian ini memiliki 2 tampilan yaitu cover dan isi. Buku ini didesain menggunakan canva dengan ukuran A5 dan dicetak menggunakan jilid spiral dengan bahan cover *art cartoon* agar lebih kokoh dan isinya menggunakan kertas HVS. Buku ini didesain khusus oleh peneliti agar terlihat menarik dan bervariasi dengan tema *colorfull*. Proses menyiapkan landasan produk yang akan dikemangkan. Tahap ini diselesaikan dengan mengumpulkan ide- ide yang akan ditampilkan di dalam media, selanjutnya merancang naskah media, dan tahap desain. Media dirancang sesuai dengan aspek dan kriteria yang cocok untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi.

Pada bagian media *journaling* terdapat beberapa elemnt berbentuk alat- alat sekolah, seperti tas, buku, alat tulis, ada beberapa elemen hewan seperti burung, elemen – elemen tersebut dirancang untuk menarik minat dan motovasi siswa untuk menulis di jurnal tersebut. Media ini juga mudah untuk dipahami karena peneliti sudah merancang pernyataan- pernyataan untuk siswa terpancing untuk menuliskan pengalaman serta menumpahkan isi pikiran di dalam jurnal tersebut. Media dapat mudah dimengerti dan dipahami. Peneliti juga melakukan pemilihan warna yang sesuai dengan topik yang diteliti. Pada desain media *journaling* ini peneliti menggunakan warna-warna yang soft atau yang dapat menenangkan bagi yang melihat dan menulis di journal tersebut warna tersebut terdiri dari warna soft yellow, hijau, coklat, dan warna- warna pastel. Menurut (Hadi, 2025) warna pastel seperti kuning dikaitkan dengan rasa keceriaan, optimisme, dan motivasi belajar yang tinggi.

### C. Pengembangan

Peneliti melakukan uji validasi kepada 3 orang ahli yang memiliki kompetensi di bidangnya masing- masing, yaitu kepada ahli materi dan media, ahli bahasa, dan ahli praktisi sebelum produk diujicobakan kepada siswa.

#### a) Uji Kelayakan Ahli Materi dan Media

Tabel 3. Hasil Uji Materi dan Media

No	Indikator	X	Xi	Kualifikasi
1	Tampilan <i>cover</i> jurnal ekspresif menarik	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
2	Jurnal ekspesif dapat dibaca dengan jelas	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
3	Pemilihan warna pada jurnal ekspresif menarik	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
4	Ketepatan pemilihan bentu/ jenis font	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
5	Keteparan pemilihan komposisi warna	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
6	Ketepatan penempatan posisi gambar	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
7	Ketepatan pemilihan ukuran font	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi

				kecil (75%)
8	Ketepatan jarak : baris, sub judul, dan karakter pada teks atau kalimat	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
9	Kesesuaian gambar dan konsep	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
10	Kemenarikan tampilan halaman yang disajikan	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
11	Materi <i>journaling</i> sesuai dengan teori stres Akademik	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
12	Keakuratan materi sesuai dengan tujuan yang akan disampaikan	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
13	Kejelasan materi pada <i>journaling</i>	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
14	Memberi informasi	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
15	Materi pada <i>journaling</i> mudah dipahami	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
16	Kelengkapan materi pada <i>journaling</i>	3	4	Sesuai, tidak perlu revisi kecil (75%)
	Jumlah	48	64	

Berdasarkan hasil perhitungan data, ahli materi dan media memberikan penilaian dengan presentase sebesar 75%, yang termasuk dalam kategori layak untuk digunakan atau diimplementasikan. Nilai presentase tersebut berarti bahwa media jurnal ekspresif ini layak dari segi standar isi, tampilan visual, pembelajaran, seta kesesuaian gambar.

b) Uji Kelayakan Ahli Bahasa

Tabel 4. Uji Kelayakan Ahli Bahasa

No	Indikator	X	Xi	Kualifikasi
1	Tampilan <i>cover</i> jurnal ekspresif menarik	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
2	Jurnal ekspresif dapat dibaca dengan jelas	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
3	Pemilihan warna pada jurnal ekspresif menarik	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
4	Ketepatan pemilihan bentuk/ jenis font	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
5	Ketepatan pemilihan komposisi warna	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)

6	Ketepatan penempatan posisi gambar	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
7	Ketepatan pemilihan ukuran font	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
8	Ketepatan jarak : baris, sub judul, dan karakter pada teks atau kalimat	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
9	Kesesuaian gambar dan konsep	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
10	Kemenarikan tampilan halaman yang disajikan	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
11	Materi <i>journaling</i> sesuai dengan teori stres Akademik	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
12	Keakuratan materi sesuai dengan tujuan yang akan disampaikan	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
13	Kejelasan materi pada <i>journaling</i>	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
14	Memberi informasi	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
15	Materi pada <i>journaling</i> mudah dipahami	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
16	Kelengkapan materi pada <i>journaling</i>	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
	Jumlah	64	64	

Berdasarkan hasil perhitungan data, ahli materi dan media memberikan penilaian dengan presentase sebesar 100%, yang termasuk dalam kategori sangat layak untuk digunakan atau diimplementasikan. Nilai presentase tersebut berarti bahwa media jurnal ekpresif ini sangat layak dari aspek kebahasaan serta komunikasi visual .

c) Uji Kelayakan Praktisi

Tabel 5. Uji Kelayakan Ahli Praktisi

No	Inikator	X	Xi	Kualifikasi
1	Manfaat materi untuk menambah wawasan pengetahuan bagi siswa	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
2	Kemudahan dalam memahami materi	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
3	Kesesuaian materi dengan topik yang dibahas	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)

4	Ketertarikan pengemasan materi dalam bentuk pemberian informasi	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
5	Bahasa yang digunakan lugas, komunikatif dan informatif	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
6	Keterbacaan teks	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
7	Istilah yang digunakan mudah dipahami	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
8	Ketepatan penggunaan istilah	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
9	Kemenarikan desain media	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
10	Pemilihan font tata tulis	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
11	Ketepatan komposisi warna	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
12	Pemilihan ukuran font	4	4	Sangat sesuai, tidak perlu revisi (100%)
	Jumlah	48	48	

Berdasarkan hasil perhitungan data, ahli materi dan media memberikan penilaian dengan presentase sebesar 100%, yang termasuk dalam kategori layak untuk digunakan atau diimplementasikan. Nilai presentase tersebut berarti bahwa media jurnal ekspresif ini layak dari segi materi, bahasa serta media.

Media *Journaling* yang dikembangkan oleh peneliti melalui beberapa tahapan pengujian kelayakan oleh para ahli yang berkopeten di bidangnya. Proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa produk yang dihasilkan memenuhi standar kelayakan sebelum melakukan uji coba terbatas kepada peserta didik. Penilaian kelayakan oleh ahli dilakukan dengan menggunakan instrumen yang diadaptasi dari komponen penilaian buku teks pelajaran BNSP. Alternatif pilihan jawaban setiap instrumen menggunakan skala likert meliputi sangat sesuai skornya (4) , sesuai skor (3), kurang sesuai skor (2) dan tidak sesuai skor (1).

Tabel 6. Hasil Uji Kelayakan Produk

No	Skor penilaian	X	Xi	Presentase penilaian	Kategori
1.	Uji Materi dan Media	48	64	75%	Sangat Layak
2	Uji Bahasa	64	64	100%	Sangat Layak
3	Uji Praktisi	64	64	100%	Sangat Layak

<b>Total skor rata- rata</b>	<b>176</b>	<b>192</b>	<b>91%</b>	<b>Sangat Layak</b>
------------------------------	------------	------------	------------	---------------------

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa ahli media dan materi memberikan presentase penilaian 75%, yang termasuk pada kategori layak untuk digunakan atau diimplementasikan. Presentase tersebut menunjukkan bahwa media *journaling* untuk mengurangi stres akademik pada siswa ini layak dari segi standar isi, tampilan visual, kesesuaian buku. Ahli bahasa memberikan nilai 100% termasuk pada kategori sangat layak untuk digunakan atau diimplementasikan. Hasil ini berarti media *journaling* untuk mengurangi stres akademik pada siswa layak dari segi kebahasaan dan penulisan.

Kemudian pada uji ketergunaan, praktisi memberikan nilai 100% termasuk pada kategori sangat layak untuk digunakan dan diimplementasikan, hal ini menandakan media ini layak ditinjau dari aspek media, materi, bahasa dan juga praktisi. Berdasarkan hasil data kelayakan produk di atas, diperoleh skor rata-rata sebesar 91%, yang termasuk ke dalam kategori sangat layak untuk digunakan atau diimplementasikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media *journaling* untuk mengurangi stres akademik pada siswa yang dikembangkan peneliti ini sangat layak untuk diimplementasikan atau di uji coba.

#### **D. Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan uji coba pengembangan media sebagai langkah awal untuk mengukur kelayakan penggunaan media jurnal ekspresif dalam konteks layanan bimbingan dan konseling. Uji coba ditunjukkan kepada siswa kelas XI yang menjadi sasaran utama dalam penelitian, khususnya mereka yang memiliki tingkat stres akademik yang tergolong tinggi. Pelaksanaan uji coba ini melibatkan 10 orang siswa kelas XI. Melalui uji coba ini, peneliti dapat mengamati secara langsung media diterapkan dalam situasi nyata serta melihat respon awal siswa terhadap penggunaan media tersebut dalam suasana yang mendukung.

Setelah uji coba terbatas selesai, siswa diminta untuk mengisi angket penilaian. Angket ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana media jurnal ekspresif diterima oleh siswa, baik dari segi tampilan, pemahaman instruksi, maupun manfaatnya dalam membantu menurunkan stres akademik yang dialami. Hasil dari angket tersebut menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kelayakan media berdasarkan sudut pandang siswa sebagai pengguna langsung.

#### **E. Evaluasi**

Tahap evaluasi dilaksanakan guna mengkaji secara menyeluruh kekurangan dan keterbatasan yang masih terdapat pada produk media jurnal ekspresif, setelah melalui proses validasi oleh ahli serta uji coba terbatas kepada siswa. Evaluasi ini berfungsi sebagai dasar untuk melakukan revisi serta penyempurnaan produk, sehingga dapat meningkatkan

kualitas media pada pengembangan atau penelitian lanjutan.

## F. Hasil Analisis Uji Coba Model

Tabel 7. Hasil Uji Coba Terbatas

No	Skor penilaian	X	Xi	Presentase penilaian	Kategori
1	Uji media	69	80	86,25%	Sangat Layak
2	Uji materi	102	120	85%	Sangat Layak
3	Uji bahasa	35	40	87,5%	Sangat Layak
<b>Total skor rata-rata</b>		<b>206</b>	<b>240</b>	<b>85,83%</b>	<b>Sangat Layak</b>

Berdasarkan tabel 7 hasil uji coba produk mencakup tiga aspek penilaian diantaranya kelayakan media, materi dan bahasa. Instrumen kelayakan media menggunakan skala likert dengan rentang nilai 1 sampai dengan 4. Penilaian dilakukan oleh sepuluh orang siswa yang mengalami stres akademik sebagai responden, masing-masing pada aspek media, materi dan bahasa. Oleh karena itu, skor maksimal untuk setiap butir pernyataan adalah 40 ( hasil skor maksimal 4 x 10 responden ). Total skor pada setiap aspek merupakan akumulasi dari penilaian kesepuluh responden. Berdasarkan hasil penilaian, diperoleh skor kelayakan serta presentase yang dibuktikan menurut tabel Arikunto (Ernawati & Sukardiyono, 2017) pada tabel di atas aspek media memperoleh skor 69 dari maksimal 80 atau sebesar 86,25%, aspek materi memperoleh skor 102 dari 120 atau sebesar 85%, dan aspek bahasa memperoleh skor 35 dari 40 atau sebesar 87,5%, dengan demikian total skor yang diperoleh sebesar 206 dari 240 atau sebesar 85,83% yang termasuk kedalam kategori “ sangat layak”.

Tabel 8. Hasil *Pre-test* dan *Post-Test*

Responden	<i>Pre-Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain</i>	Presentase	Keterangan
PS	33	25	8	10,36%	Sedang
MF	32	23	9	10,05%	Sedang
RH	31	15	16	9,73%	Rendah
DP	34	11	23	10,52%	Rendah
JNH	31	18	13	9,73%	Sedang
FAF	31	20	11	9,73%	Sedang
LA	33	16	17	10,36%	Sedang
IM	31	14	17	9,73%	Rendah
MR	31	22	9	9,73%	Sedang
SZR	32	25	7	10,05%	Sedang

Berdasarkan tabel yang disajikan, dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik pada masing-masing siswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan menggunakan media *journaling*. Siswa PS mengalami penurunan 8 poin, siswa MF mengalami penurunan 9 poin, siswa RH mengalami penurunan 16 poin, siswa DP mengalami penurunan 23 poin, siswa JNH mengalami penurunan 13 poin, siswa FAF mengalami penurunan 11 poin, siswa

LA mengalami penurunan 17 poin, siswa IM mengalami penurunan 17 poin, siswa MR mengalami penurunan poin 9, siswa SZR mengalami penurunan 7 poin, yang berarti rata-rata responden berpindah kategori tinggi ke sedang dan rendah. Meskipun tidak turun drastis karena menggunakan media *journaling* ini, namun terdapat penurunan stres akademik pada siswa setelah melakukan uji terbatas, hal ini sejalan dengan pendapat Menurut (Edwards, B., & Martin, 2023) kegiatan *journaling* dapat membantu individu untuk mengekspresikan emosi yang terpendam sehingga mengurangi beban pikiran. Teknik *expressive writing* efektif untuk menurunkan stres dan kecemasan menurut hasil penelitian mereka. Hal ini diperkuat oleh (Edwards, B., & Martin, 2023).

Dapat disimpulkan bahwa media *journaling* untuk mengurangi stres akademik pada siswa layak dan dapat digunakan sebagai layanan Bimbingan dan Konseling untuk mengurangi stres akademik siswa di SMAN 1 Kabupaten Tangrang

## PEMBAHASAN

Media *journaling* dikembangkan dengan model ADDIE yang memiliki lima tahapan yaitu *analys (anlysze)*, *desain (design)*, *pengembangan (Development)*, *pelaksanaan (Implementation)*, dan *evaluasi (Evaluation)*. Alasan peneliti menggunakan model pengembangan ADDIE karena mudah dipahami dan dapat dimengerti setiap langkah dan tahapannya. Peneliti menggunakan model ini dimulai dari tahap awal yaitu analisis hingga evaluasi dengan implementasi atau uji produk terbatas. Media *journaling* ini bukanlah langkah awal untuk menghilangkan stres akademik yang dialami oleh siswa akan tetapi media ini adalah media yang dijadikan sebagai wadah untuk menuangkan segala perasaan yang dialami oleh siswa dan dapat penanganan atau layanan untuk menunjang guru bk di sekolah. *Journaling* adalah salah satu bentuk ekspresi diri melalui tulisan yang bertujuan untuk membantu individu untuk merefleksikan pikiran dan perasaan. Sejalan dengan pendapat (Nugroho, 2023) *journaling* adalah salah satu teknik menulis ekspresif yang digunakan untuk menuangkan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara tertulis dalam bentuk catatan harian atau jurnal pribadi, *journaling* juga dapat membantu individu untuk mengolah emosi yang sulit diungkapkan secara lisan sehingga dapat menurunkan tingkat stres. dalam konteks siswa, *journaling* sering dimanfaatkan sebagai alat untuk membantu mereka untuk merefleksikan tekanan akademik, mengatur beban pikiran, serta menemukan strategi pengendalian diri yang lebih fleksibel (Nugroho, 2023).

Media ini telah dilakukan uji kelayakan, yang bertujuan sebagai perbaikan agar produk ini dapat digunakan secara layak dan dapat di uji cobakan. uji kelayakan produk dilakukan kepada 3 ahli dari aspek media dan materi, bahasa serta praktisi. Kelayakan produk dari aspek media dan materi di uji oleh Bapak Bangun Yoga Wibowo M.Pd selaku dosen Bimbingan dan Konseling Untirta. Kelayakan bahasa dilakukan oleh Ibu Putri Dwi Shintya S.Pd selaku guru bahasa indonesia di sekolah SMAN 1 Kabupaten Tangerang, dan uji kelayakan praktisi oleh Bapak Yurrie Anthara S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling

di sekolah SMAN 1 Kabupaten Tangerang.

Hasil uji kelayakan media *journaling* tersebut menunjukkan bahwa yang dikembangkan oleh peneliti telah mencapai kriteria sangat layak dari segi media, materi, bahasa dan praktisi. Hasil uji kelayakan media dan materi sebesar 75%. Hasil uji kelayakan bahasa sebesar 100% dan hasil uji kelayakan praktisi 100%. Selain secara kuantitatif peneliti juga menggunakan penilaian secara kualitatif yang dimana ketiga ahli mengungkapkan bahwa media yang dibuat menarik dan inofatif serta mudah dipahami, selain itu juga ada beberapa saran dan masukan dari masing- masing ahli dibidangnya. Berdasarkan komentar dan saran peneliti dapat memperbaiki media *journaling* yang peneliti rancang dan kembangkan. Media *journaling* ini dirancang oleh peniliti diharapkan dapat memberikan bantuan serta menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa, serta dapat memeberikan inovasi baru bagi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Peneliti merancang media *journaling* ini dengan sangat teliti agar menghasilkan tampilan yang menarik serta beragam. Media *journaling* ini terdiri dari empat bagian, di setiap bagiannya diliputi informasi, afirmasi positif, dan aktivitas yang dapat menuangkan segala rasa yang nantinya memiliki tujuan untuk mengurangi stres akademik tersebut. Desain media ini juga didukung dengan warna yang *soft, pastel* , ceria tujuannya agar pengguna buku ini dapat merasakan perasaan tenang , nyaman saat meggunakan media ini.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pada hasil temuan dan analisis data terhadap kondisi siswa SMAN 1 Kabupaten Tangerang, terdapat beberapa bagian siswa mengalami kategori stres akademik mulai dari kategori sedang hingga tinggi. Hal tersebut diketahui melalui pengisian instrumen stres akademik, yang menunjukkan bahwa 4,03% tinggi atau sebanyak 16 siswa, 95,97% dalam kategori sedang atau sebanyak 381 siswa. Data ini memperlihatkan bahwa permasalahan siswa SMAN 1 Kabupaten Tangerang mengenai stres akademik perlunya penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling yang tepat serta menarik bagi siswa. Sebagai upaya untuk menjawab kebutuhan tersebut, peneliti mengembangkan media layanan berupa media *Journaling* untuk menurunkan stres akademik pada siswa melalui penerapan model ADDIE yang terdiri dari lima tahapan, yaitu analisis (*analyz*), desain (*design*), pengembangan (*Development*), pelaksanaan (*Implementation*), dan evaluasi (*Evaluation*).

Media yang telah dikembangkan kemudian diuji coba kelayakan oleh tiga ahli yaitu ahli materi dan media, ahli bahsa serta ahli praktisi. Secara keseluruhan, media memperoleh rata-rata nilai kelayakan sebesar 91% yang termasuk kedalam kategori sangat layak untuk digunakan. Selain penilaian secara kuantitatif, para ahli juga memberikan saran secara kualitatif, seperti penyempurnaan visual, dan penyusunan kata agar lebih rapih. Ketiga ahli menyatakan bahwa media yang dikembngkan menarik, inofatif, mudah dipahami dan relevan untuk digunakan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Setelah

dinyatakan layak oleh para ahli, media ini diuji coba secara terbatas kepada 10 orang siswa yang memiliki kategori stres akademik tinggi. Secara keseluruhan, pengembangan media *journaling* ini dinyatakan berhasil. Media ini tidak hanya dinilai sangat layak oleh para ahli tetapi juga oleh siswa, media ini juga terbukti menarik dan menyenangkan ketika digunakan oleh siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriliani, C., Azzura, N. A., & Sembiring, J. R. B. (2023). Faktor Penyebab Dan Dampak Dari Kecanduan Pornografi Di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya. *Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS Dan PKN*, 8(1), 7–14. <https://doi.org/10.15294/harmony.v8i1.61470>
- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. Bin. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>
- Amita Diananda. (2018). *PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA*. 1(januari).
- Barseli, M., Ahmad, R., & Irdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Dewi, A. R. (2023). *journaling sebagai Strategi Manajemen Stres Akademik pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. 21(2), 112–120.
- Edwards, B., & Martin, R. (2023). The impact of Daily Journaling on Critical Thinking Skills. *Educational Psychology Review*, 35(4), 756–782.
- Eliyanto, U. B. W. (2013). *PENGARUH JENJANG PENDIDIKAN, PELATIHAN, DAN PENGALAMAN MENGAJAR TERHADAP PROFESIONALISME GURU SMA MUHAMMADIYAH DI KABUPATEN KEBUMEN*. 1(jilid 2), 88–92.
- Ernawati, I. (2017). *Elinvo ( Electronics , Informatics , and Vocational Education ) UJI KELAYAKAN MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF PADA*. 2(2), 204–210.
- Fhadila, K. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220>
- Hadi, A. A. (2025). The Effect of Landscape Colors on University Students' Burnout: A Simulation-Based Perception and Preference Test with AI-Image Generative. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences (PJLSS)*, 23(1), 6218–6232. <https://doi.org/10.57239/pjlss-2025-23.1.00484>
- Handarini, D. M. (2019). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Handayani, A. T., Saragih, N. A., Sirait, D., & Faridha. (2020). *Implementasi Art Theraphy Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Orang Tua Murid Dimasa Pandemi Covid-*

19. 21–27. <https://www.e-prosiding.um naw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/714/692>
- Haryono, R. H. S., & Kurniasari, K. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 75–84. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.75-84>
- John W Santrock. (2007). *adolescence, eleventh edition*.
- Nisaa', C., Masruroh, F., & Pratikto, H. (2022). Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Paranoid. *Ar-Risalah Media Keislaman Pendidikan Dan Hukum Islam*, 20(1), 195. <https://doi.org/10.69552/ar-risalah.v20i1.1341>
- Nugroho, A. P. (2023). *Manajemen Stres Akademik Siswa melalui Teknik Journaling*. *Jurnal Psikologi*. 7(1), 45–53.
- Paramita, A. F. A., & Tjandrawibawa, P. (2021). Custom Journaling Book Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Generasi Z. *Jurnal VICIDI*, 11(2), 24–31. <https://doi.org/10.37715/vicidi.v11iba391>
- Prof.Dr Mochamad Nursalim, M. S., & Sherrin Nurlita Widya, S.Pd., M. P. (2024). *TEKNIK-TEKNIK KONSELING YANG EFEKTIF*. <https://doi.org/10.21009/insight.121.08>
- Putra, A. R. B. (2015). Peran Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 10(1), 32–39. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v10i1.597>
- Putra, Y. D. (2024). Journaling sebagai Media Refleksi pembelajaran Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 29(1), 74–82. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Rahmawati, S., Yusuf, A., Zahra, S., & Sunan Ampel Surabaya Abstract, U. (2023). Peranan Teori Belajar Psikoanalisa Dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Oktober, 2023(19), 769–778. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8418234>.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Sholihah, I. N. (2017). Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK Isna Ni ' matus Sholihah. *International Conference*, 173–182.
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. S., & Ayuba, P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan

- Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan UNG Dalam Penyusunan Skripsi. *Jambura Nursing Journal*, 4(2), 121–134. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i2.15262>
- Sugiyono, P. D. (2018). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, dan R&D*.
- Suharya, R. (2019). Fenomena Perjudian Dikalangan Remaja Kecamatan Samarinda Seberang. *Jurnal Sosiatri-Sosiologi*, 7(3), 326–340. [ejournal.sos.fisip-unmul.ac.id](http://ejournal.sos.fisip-unmul.ac.id)
- Taufik T., Ihdil I., & Ardi Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Utami, W. N., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2023). Pengaruh Art Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Guidance*, 20(01), 113–122. <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2765>
- Wardah, R., Nurbaity, & Nasution, J. A. (2020). Identifikasi Tingkat Dan Penyebab Stres Akademik Siswa Smp Negeri Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1–6. [https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=76332](https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=76332)