

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan psikologis yang laten dan rentan, dikenal dengan tahap pencarian jati diri karena pada tahap ini individu sudah tidak bisa dikatakan anak-anak namun juga tidak dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Pada masa ini remaja belum mampu mengontrol dan meningkatkan aktivitas fisik dan psikisnya (Rahmiaji, 2019). Masa remaja merupakan masa perubahan fisik, hormonal, social, maupun psikologis yang dapat menyebabkan emosi remaja tidak terkendali dan berisiko mengalami stress (Nasrudin *et al.*, 2020).

WHO (2022) mengatakan remaja merupakan masa antara kanak-kanak dan dewasa berusia antara 10-19 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan bahwa rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah adalah remaja, dapat diartikan remaja ialah masa pergantian anak-anak menuju dewasa (*Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI*, 2020). Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada masa remaja awal (10-12 tahun) dan remaja pertengahan (13-16 tahun) ciri khas pada masa remaja ialah ingin bebas, lebih dekat dengan teman sebaya, mulai memperhatikan keadaan tubuh, berpikiran abstrak dan berfantasi mengenai seksualitas (Behrman *et al.*, 2004).

Peningkatan mutu pendidikan merupakan proses sistematis yang dilakukan secara terus-menerus untuk meningkatkan kualitas dalam proses belajar dan bertujuan agar target sekolah dapat tercapai dengan efektif dan efisien sesuai

dengan apa yang diharapkan oleh sekolah (Makmun *et al.*, 2018). Sistem pembelajaran di Indonesia sangat bervariasi, lembaga pendidikan banyak yang menerapkan sistem pendidikan, seperti *half day* dan *full day school* (Syamsudin *et al.*, 2019).

Sistem *full day* sebenarnya sudah berjalan sebelum adanya kebijakan resmi dari Kemendikbud. Sistem ini telah diterapkan di sekolah swasta, sekolah internasional dan sekolah berbasis keagamaan seperti pesantren. Kebijakan resmi dari Kemendikbud tentang *full day school* memperkuat dan mendorong implementasi sistem ini di seluruh Indonesia (Wicaksono, 2018). *Full day school* adalah proses pembelajaran yang dilaksanakan secara penuh di sekolah, di mana siswa menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas belajar di sekolah daripada di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berlangsung di dalam kelas, tetapi juga melibatkan berbagai kegiatan dan aktivitas ekstrakurikuler di sekolah (Baharun, 2018).

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 23 Tahun 2017 tentang hari sekolah, lama hari sekolah diatur lima hari dalam seminggu dan delapan jam dalam sehari. Ini menunjukkan bahwa setiap minggu terdapat lima hari kegiatan sekolah dan setiap hari kegiatan berlangsung selama delapan jam. Sistem ini mengatur durasi dan frekuensi waktu yang dihabiskan oleh siswa di sekolah dan membentuk landasan bagi implementasi praktik *full day school* di Indonesia. Pembelajaran yang padat dan penerapan aturan terkait *full day school* memang memiliki potensi untuk menimbulkan stress pada siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Soeli (2021) didapatkan bahwa tingkat stres siswa pada sekolah dengan sistem *full day school* menunjukkan hasil sebanyak 60% siswa mengalami stres ringan, 39% siswa mengalami stres sedang dan 1% siswa mengalami stres berat. Tanda dan gejala fisik paling banyak adalah mengalami keletihan sebanyak 81% siswa mengalami gejala ini, siswa yang mengalami kecemasan sebanyak 82% dan perilaku mudah lupa sebanyak 78%. Berdasarkan hasil tersebut, Soeli menyimpulkan bahwa stres yang dialami siswa berkaitan dengan sistem pembelajaran yakni *full day school*.

Stres ialah gangguan homeostasis yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap keseimbangan fisiologis karena adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis (Kaplan & Saddock 2015). Menurut Gaol (2016) stres adalah pengalaman yang sering dialami oleh para siswa di sekolah karena banyaknya tuntutan yang harus dihadapi. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, lama waktu siswa di sekolah, hubungan antar siswa, ekspektasi dari guru & orangtua, serta tuntutan dalam kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan lain di sekolah dapat menjadi pemicu stres bagi siswa.

Data dari *Program for International Student Assessment* (PISA) 2015 menunjukkan bahwa siswa di negara-negara anggota Organisasi untuk Kerjasama dan Pembangunan Ekonomi (OECD) salah satunya Indonesia, mengalami stres di sekolah dengan persentase tertentu mengalami gejala-gejala dari stres, yaitu sebanyak 55% mengalami kecemasan, 37% merasa sangat tegang saat belajar, dan 52% mengalami kegelisahan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menjelaskan jumlah gangguan mental emosional berupa stress, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia berjumlah 9,8% dari total jumlah remaja di Indonesia.

Sedangkan di provinsi Jawa Barat sebesar 12,11% dan di Kota Bekasi sebesar 8,41% (Kemenkes RI, 2018).

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah stres, salah satunya menerapkan psikoterapi kognitif yang bertujuan untuk memulihkan fungsi kognitif seseorang, seperti berpikir rasional, konsentrasi dan daya ingat. Dengan begitu individu dapat belajar cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif yang dapat menyebabkan stres. Selain psikoterapi kognitif, terapi yang bisa membantu mengatasi stres adalah terapi menulis ekspresif. Terapi ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan dan memproses emosi serta pikiran mereka melalui tulisan (Danarti *et al.*, 2018).

Expressive writing therapy merupakan bentuk terapi yang melibatkan refleksi pikiran dan perasaan terhadap kejadian yang tidak menyenangkan. Terapi ini dapat digunakan bersama dengan psikoterapi lainnya bisa dilakukan secara individual atau kelompok. Refleksi ini membantu individu untuk mengubah cara berpikir dan mengendalikan emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana *katarsis*, memperoleh energi baru, meredakan tekanan emosional serta memberi kesempatan untuk fokus pada perilaku dan tujuannya (Kaufman, 2009). Teknik menulis dipilih karena dengan menulis remaja menjadi mudah untuk mengekspresikan dirinya.

Pennebaker (2017) menjelaskan bahwa *expressive writing* adalah proses menuliskan pikiran dan perasaan seseorang tentang peristiwa traumatis atau pengalaman emosi. Salah satu keunggulan penulisan ekspresif adalah membiarkan penulis memasukkan semua kecemasannya ke dalam tulisan mereka tanpa memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar.

Menulis ekspresif biasanya dilakukan 15-30 menit selama 3-4 hari berturut-turut. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Safithry dan Dewi (2020), menunjukkan hasil bahwa adanya penurunan tingkat stres akademik dengan hasil pra terapi 84,5% dan sesi pasca terapi 56,7%, maka dapat disimpulkan *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Danarti (2018) juga membuktikan bahwa *expressive writing therapy* dapat menurunkan depresi, cemas dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang, pada depresi didapatkan skor rata-rata sebelum diberikan intervensi adalah 15,82 dan setelah diberi intervensi menjadi 7,82 kemudian pada cemas hasil menunjukkan skor rata-rata sebelum dilakukan intervensi 14,06 dan setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan skor menjadi 7,61 lalu pada stres hasil menunjukkan skor rata-rata sebelum dilakukan intervensi adalah 19,83 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 10,83. Dilihat dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *expressive writing therapy* menjadi pilihan yang tepat untuk media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental seperti depresi, cemas, dan stres.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah melakukan *expressive writing therapy* dilakukan oleh mahasiswa di ITS PKU Muhammadiyah Surakarta yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stres pada remaja, dengan memakai desain penelitian *one group pre and post test design*. Sampel penelitian tersebut sebanyak 50 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive random sampling*, didapatkan p-value 0,000 dari 0,5 hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan stres pada remaja (Wijayanti *et al.*, 2019).

Saragih (2018) dalam penelitiannya mengatakan bahwa adanya pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap kecenderungan *self injury* dengan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$, yang artinya terapi *expressive writing* cukup efektif dalam menurunkan kecenderungan *self injury* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan *self injury* bisa direduksi dengan *expressive writing therapy*.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada 15 orang siswa tanggal 9 November 2023 di SMPIT Assu'adaa Bekasi selaku sekolah yang menerapkan sistem *full day school*, 10 dari 15 siswa mengatakan bahwa mereka merasakan kelelahan, capek, sulit mengingat pelajaran, dan kadang-kadang merasa jenuh. Siswa juga mengeluh terkadang terbebani tugas kelompok di hari libur. Disamping jadwal yang padat, siswa juga diwajibkan untuk hafalan alquran yang menjadi syarat kelulusan yang membuat siswa merasa stres. Beberapa siswa merasa cemas jika mendekati ujian, siswa takut jika hasil ujian yang didapat rendah atau menurun di karenakan pada pelajaran tertentu guru yang mengajar kurang maksimal.

Konflik dengan teman sekelas maupun antar kelas juga menjadi penyebab stres siswa. Namun, masalah itu sudah ditangani oleh guru di sekolah. Ketika ditanya terkait ekskul yang dilakukan setelah pulang sekolah, 5 dari 15 siswa mengeluh capek namun sisanya menjawab bahwa mereka menikmati kegiatan ekskul tersebut. Data yang didapat dari guru BK, ada beberapa siswa yang bolos sekolah dikarenakan kejenuhan belajar. Cara siswa mengurangi stres dengan melakukan kegiatan yang mereka sukai seperti menonton drakor, bermain game, bermain handphone.

Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengkaji lebih dalam mengenai *expressive writing therapy* pada tingkat stres remaja terutama siswa di sekolah yang menerapkan sistem *full day school* dengan judul penelitian “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat Stres Siswi di SMPIT Assu’adaa Bekasi.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* pada Tingkat Stres Siswi di SMPIT Assu’adaa Bekasi”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melihat pengaruh *expressive writing therapy* pada tingkat stres siswi di SMPIT Assu’adaa Bekasi

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui karakteristik siswi di SMPIT Assu’adaa Bekasi.
- 2) Untuk mengetahui *pre test expressive writing therapy* pada tingkat stres siswi di SMPIT Assu’adaa Bekasi.
- 3) Untuk mengetahui *post test* setelah dilakukan *expressive writing therapy* pada tingkat stres siswi di SMPIT Assu’adaa Bekasi.
- 4) Untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* pada tingkat stres siswi di SMPIT Assu’adaa Bekasi

- 5) Untuk mengetahui apakah *expressive writing therapy* dapat menurunkan stres siswi di SMPIT Assu'adaa Bekasi

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1.4.1 Bagi Siswi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi siswi tentang *expressive writing therapy* dan siswi dapat menerapkannya dalam kehidupan sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres.

1.4.2 Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bermanfaat untuk perawat terutama perawat komunitas dalam mengatasi masalah stress dengan menggunakan *expressive writing therapy*.

1.4.3 Bagi Universitas Nasional

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pengetahuan serta dapat bermanfaat sebagai ilmu dan wawasan mahasiswa program studi keperawatan universitas nasional khususnya pada keperawatan komunitas mengenai pengaruh *expressive writing therapy* pada tingkat stres remaja.

1.4.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan masalah yang sama.