

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental dengan keadaan kesejahteraan dimana seseorang dapat berkontribusi secara produktif pada masyarakat dan mengatasi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental di kalangan pelajar telah menjadi isu yang semakin penting dalam bidang pendidikan. Dengan meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan budaya, semakin banyak siswa yang mengalami stress. Kesehatan mental disekolah menjadi isu baru, di negara maju seperti Amerika Serikat pertahunnya 20-25% anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan 40% diantaranya memenuhi kriteria diagnostik untuk berbagai jenis gangguan mental belum termasuk anak dan remaja yang beresiko dan belum terdiagnosa namun kondisinya mempengaruhi keberfungsian dan *well-being* (kesejahteraan) sehari-hari (Herdiani et al., 2025) .

Secara fisiologis, remaja mengalami pubertas yang menyebabkan perubahan fisik yang mendalam. Namun, perkembangan ini juga disertai dengan perubahan psikologis yang tak kalah penting, termasuk peningkatan kemampuan berpikir abstrak dan logis, namun dengan kematangan emosional yang masih dalam proses. Selain itu, pencarian identitas, penerimaan sosial, dan tekanan dari lingkungan teman sebaya membuat remaja lebih rentan terhadap gangguan emosional (Irianti et al., 2024).

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun ia juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Hal ini terjadi oleh karena di masa ini penuh dengan gejala perubahan baik perubahan biologi, psikologi, maupun perubahan sosial. Masa transisi yang tidak menentu ini dapat memicu konflik batin pada remaja, apabila tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental (Ximenes et al., 2024).

Meskipun tidak menyebabkan kematian secara langsung namun gangguan mental emosional dapat memengaruhi aktifitas sehari-hari yang berdampak terhadap menurunnya produktifitas. Menurut WHO dan *American Psychiatric Association* gangguan jiwa yang paling umum meliputi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) ditandai rasa cemas berlebihan, takut tanpa sebab jelas, jantung berdebar, sulit tidur. Kondisi tersebut tentunya perlu mendapatkan perhatian yang serius dan upaya yang komprehensif agar gangguan mental emosional dapat dicegah dan dikendalikan.

Gangguan kecemasan adalah gangguan kejiwaan yang paling umum terjadi pada remaja dan tampaknya terjadi paling awal diantara semua bentuk psikopatologi. Masa remaja merupakan masa puncak terjadinya

gangguan kecemasan, kerentanan otak terhadap kecemasan pada masa remaja berhubungan dengan perkembangan sistem fungsional otak yang berhubungan dengan kecemasan yang tidak sinkron (Putri et al., 2024).

Kecemasan adalah keadaan disaat emosi negatif muncul kekhawatiran akibat adanya bahaya yang tidak diduga yang dapat terjadi di masa yang akan datang. Kecemasan sebenarnya merupakan perasaan yang normal dimiliki oleh manusia, ketika adanya rasa cemas itu menunjukkan manusia diberikan informasi akan ada bahaya yang mengancam. Sedangkan dampak dari kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu dalam proses belajar karena perasaan takut dan khawatir akan suatu hal. Kecemasan yang terjadi pada remaja dapat berdampak pada terjadinya insomnia, sulit fokus atau konsentrasi, pelupa, cenderung memiliki perasaan frustrasi dan mudah marah (Rahmy & Muslimahayati, 2021).

Remaja putri yang merasakan kecemasan secara berlebihan akan mengalami kesulitan saat melakukan pekerjaan, hubungan sosial, dan fungsi sosial. Kecemasan yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang semakin meningkat akan menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan (Wayan et al., 2019). Ada banyak upaya yang dapat dilakukan agar seseorang tidak mengalami kecemasan sehingga kehidupannya dapat berjalan dengan baik. Tentu penanganan kecemasan yang dilakukan dapat berbeda antar individu, salah satu cara yang dapat diterapkan ialah dengan melakukan sebagai mekanisme koping yang efektif (Rahmy & Muslimahayati, 2021).

Journaling merupakan salah satu terapi menulis ekspresif yang dilakukan untuk menuangkan ide, pikiran, bahkan emosi yang dapat dimanfaatkan sebagai langkah untuk meredakan stres. Media *book* merupakan sarana buku yang digunakan sebagai tempat menuliskan pikiran serta mengekspresikan diri dan mengelola stres maupun kecemasan. Media ini dapat berupa buku tulis kosong, *diary*, *guided journal* dengan pertanyaan panduan, *bullet journal* yang lebih kreatif sehingga berfungsi bukan hanya sebagai catatan harian, tetapi juga sebagai alat refleksi diri dan pendukung kesejahteraan emosional. Kegiatan ini memiliki berbagai manfaat, diantaranya membantu individu dalam mengenali diri sendiri dan memahami perasaan terdalam yang dirasakan. Hal ini terjadi karena saat melakukan, individu seolah sedang berdialog dengan diri sendiri sehingga dapat membantu dalam mengatasi permasalahan yang ada (Damayanti Ade & Rahayu, 2025).

Sebuah survei yang dilakukan oleh I-NAMHS (*Indonesian National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15.5 juta sekitar 34.9% remaja mengalami masalah kesehatan mental. *World Health Organization* menunjukkan 1 di antara 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental ini merujuk pada kecemasan prevalensi kesehatan mental pada remaja di Indonesia yang paling tinggi dialami pada perempuan (28,2%).

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Jawa Barat (11,2%),

Kalimantan Timur (2,2%), Sulawesi Selatan (1,7%), Banten (1,75), Sulawesi Tengah (1,5%). Hal ini menunjukkan angka survei masalah gangguan mental emosional di Indonesia cukup tinggi. Provinsi Jawa Barat menjadi prevalensi tertinggi di Indonesia ini menunjukkan pentingnya perhatian khusus terhadap masalah kesehatan mental di Indonesia.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2025, dari 28.211 remaja sebanyak 24,710 orang sekitar 18,86% mengikuti skrining kesehatan jiwa. Dari jumlah tersebut terdapat 1.203 orang (4,87%) yang menunjukkan gejala kesehatan jiwa signifikan. Selain itu, berdasarkan data skrining kesehatan jiwa yang signifikan, 616 orang mengalami gejala kecemasan ringan dan 267 orang mengalami kecemasan berat.

Skrining kesehatan mental pada remaja usia 7-18 tahun yang dilakukan oleh Puskesmas Kahuripan menunjukkan bahwa, pada Triwulan I ditemukan sebanyak 22 remaja dari total 6.734 remaja yang diskruining mengalami permasalahan kesehatan mental. Selanjtnya pada Triwulan II tercatat sebanyak 300 remaja, Triwulan III sebanyak 240 remaja, dan Triwulan IV sebanyak 360 remaja yang menunjukkan adanya peningkatan kasus sepanjang tahun. Ditinjau berdasarkan wilayah kerja, Puskesmas Kahuripan mencatat jumlah remaja dengan hasil skrining bermasalah tertinggi yaitu sebanyak 1.120 sekitar (16,63%) remaja. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja masih menjadi perhatian penting dan memerlukan upaya penanganan serta intervensi yang

tepat sejak dini. Hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya Berdasarkan data sekolah, jumlah siswi kelas VIII sebanyak 155 orang, dan sebanyak 47 siswi diantaranya teridentifikasi memiliki kecenderungan memendam perasaan dan mengalami kecemasan. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya sebagai lokasi penelitian.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggirasta Turnip, Wenny Hulukati, Meiske Puluhulawa (2023) yang menyatakan bahwa terdapat perubahan setelah dilaksanakannya konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa. Diperkuat dengan hasil *pre-test* dengan skor total 612 dengan standar deviasi 3,309 dan skor *posttest* yaitu 678 dengan standar deviasi 4,337 yang membuktikan bahwa adanya perubahan pada siswa setelah diberikan layanan konseling dengan teknik *journaling*.

Berdasarkan latar belakang dan temuan studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa remaja putri masih mengalami skor kecemasan yang cukup tinggi akibat tekanan psikososial, tuntutan akademik, dan perubahan emosional, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh terhadap skor kecemasan pada remaja putri.

Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh *Journaling Book* Terhadap Skor Kecemasan Remaja Putri di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *journaling book* terhadap skor kecemasan pada remaja putri di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Journaling Book* terhadap skor kecemasan pada remaja putri di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Melihat rata-rata skor kecemasan remaja putri sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan media *journaling book*.
- b. Melihat rata-rata skor kecemasan remaja putri sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan media *journaling book*.
- c. Melihat pengaruh *journaling book* terhadap perbedaan rata-rata skor kecemasan pada remaja putri di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini memiliki ruang lingkup yang berfokus pada masalah kesehatan mental remaja, khususnya skor kecemasan pada remaja putri. Seiring dengan perkembangan zaman dan meningkatnya tekanan akademik, sosial, serta perubahan emosional pada masa remaja, masalah kecemasan menjadi salah satu isu psikologis yang sering dialami. Penanganan kecemasan tidak hanya melalui pendekatan klinis atau farmakologis, tetapi

juga dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya adalah sebagai refleksi diri dan pengelolaan emosi. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bentuk intervensi kognitif-reflektif dalam membantu menurunkan skor kecemasan pada remaja putri.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan, terutama dalam penerapan teori ke praktik nyata mengenai pemanfaatan *journaling book* sebagai refleksi diri dan pengelolaan emosi dalam membantu menurunkan skor kecemasan pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan sekaligus bahan referensi dan pertimbangan dalam pemilihan intervensi yang sederhana, ekonomis, aplikatif, yaitu *journaling book* sebagai strategi regulasi emosi untuk membantu menurunkan skor kecemasan pada remaja putri.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah dalam mendukung pembinaan kesehatan mental siswi melalui pemanfaatan *journaling book* sebagai media refleksi diri dan

pengelolaan emosi untuk membantu mengurangi skor kecemasan pada remaja putri.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi institusi pendidikan sebagai bahan acuan dalam penyusunan program pembinaan dan pendampingan kesehatan mental remaja, dengan memanfaatkan *journaling book* sebagai media refleksi diri yang mendukung pengelolaan kecemasan pada remaja putri.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menambah wawasan serta menjadi sarana penerapan ilmu yang telah diperoleh, dan menjadi referensi dalam pemberian asuhan kebidanan remaja berbasis pendekatan refleksi diri melalui *journaling book*.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Persamaan Perbedaan
1.	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Media <i>Journaling</i> untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Siswa (Sari et al., 2025)	<i>Pre-eksperiment</i> dengan menggunakan <i>one-group pre-test-posttest design</i> .	Terdapat keunggulan berhasil menjalankan meminimalisir kecemasan dengan rata-rata 1,81 terdapat penurunan sebesar 3,5%.	Persamaan menggunakan , subjek, metode penelitian dan tujuan. Perbedaan variabel, bentuk intervensi, dan instrumen penelitian.
2.	Teknik <i>Journaling</i> Sebagai Strategi Coping Stress Bagi Remaja Di GMIT Sesawi Oepura (Taboy et al., 2024)	Psikoedukasi mengenai teknik-teknik dalam dan adanya evaluasi setelah diberikan aktivitas menulis.	Didapatkan bahwa teknik <i>journaling</i> membantu individu mengelola emosi dan stres dengan mengekspresikan pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan.	Persamaan menggunakan , subjek penelitian remaja, dan tujuan. Perbedaan variabel, alat ukur, lokasi karakteristik responden dan media intervensi.
3.	<i>Mindfulness Journaling</i> Sebagai Upaya Membangun Ketahanan Emosional Remaja di Tengah Konflik Keluarga (Marito, 2025)	Kualitatif dengan desain studi kasus tunggal	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa <i>journaling</i> adalah metode yang sangat efektif untuk memperkuat ketahanan emosional remaja yang sedang menghadapi konflik dalam keluarga.	Persamaan menggunakan sebagai media refleksi diri. Perbedaan dari tujuan metode dan variabel penelitian.
4.	Konseling Kelompok Teknik <i>Journaling</i> dan Pengaruhnya	<i>Pre-Experimental Design</i> dengan ranvangan <i>One-</i>	Terdapat perubahan setelah dilaksanakannya	Persamaan menggunakan , metode penelitian dan tujuan. Perbedaan variabel

<p>Terhadap <i>Self Esteem</i> Siswa (Turnip et al., 2023)</p>	<p><i>Group Pretest-Posttest Design</i></p>	<p>konseling kelompok teknik <i>journaling</i> dengan skor pre-test 612 dan post-test 678.</p>	<p>penelitian, subjek penelian, dilakukan dengan kelompok tidak mandiri, pendekatan bimbingan konseling.</p>
<p>5. <i>Journaling Therapy</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Compassion</i> pada Remaja di Panti Asuhan (Fikam et al., 2024)</p>	<p>Kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Desain penelitian ini menggunakan studi literatur</p>	<p>Berdasarkan literature review, <i>therapy</i> dapat meningkatkan <i>self-copassion</i> pada remaja.</p>	<p>Persamaan menggunakan , subjek penelitian. Perbedaan variabel, metode, karakteristik responden, bentuk intervensi.</p>