

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Adanya perubahan fisik dan psikologis mengharuskan kemampuan anak-anak agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan kesulitan mereka yang menanti dikemudian hari. Remaja rentan mengalami gangguan dalam banyak hal, seperti dalam bentuk ide, perasaan, bahkan masalah perilaku karena tugas perkembangan ataupun pertumbuhan kapasitas intelektualnya di masa remaja (Suryana *et al.*, 2022). Apabila gangguan ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat meningkatkan risiko maladaptif lainnya berupa perilaku menyakiti diri sendiri, risiko bunuh diri, depresi, kecemasan, penggunaan alkohol, dan zat terlarang (Zikry *et al.*, 2020).

WHO mengemukakan sekitar 10-20% anak dan remaja mengalami gangguan mental, di mana gangguan kecemasan menjadi salah satu yang paling umum (WHO, 2024). Sekitar 932 juta kasus gangguan kecemasan terjadi pada anak-anak dan remaja di seluruh dunia pada tahun 2019, dengan prevalensi lebih tinggi pada usia lebih muda, dan data menunjukkan peningkatan kasus kecemasan secara global pada tahun 2021. *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%),

gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% (Globarius (2022)). Di Indonesia, 1 dari 3 remaja (34,8%), setara 2,45 juta remaja, mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan kecemasan sebagai salah satu masalah umum.

Pengalaman yang dinilai buruk dimana individu menyaksikan, mengalami dan merasakan langsung berbagai kejadian yang sangat membekas yang tidak bisa dilupakan seperti bencana alam, kehilangan seseorang, kekerasan fisik maupun seksual dan pertengkaran hebat orangtua yang dapat memunculkan trauma tersendiri bagi orang tersebut. Pengalaman buruk ini dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan pada diri remaja, selain itu pada masa ini remaja mengalami berbagai perkembangan dalam interaksi sosial yang dapat meningkatkan tingkat kecemasannya (Fadhilah & Hendriani, 2022). Interaksi sosial yang terjadi dimasa remaja ini antara lain interaksi langsung di lingkungan sekolah maupun interaksi tidak langsung dalam bersosial media yang membentuk proses perkembangan konsep diri pada remaja. Pola penggunaan media sosial secara berkala dapat memicu kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan dan mempertahankan pikiran negatif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya gangguan ruminasi pada remaja (Hamidah *et al.*, 2023; Syahida *et al.*, 2025).

Pada masa ini juga terdapat fenomena putus cinta yang sering menyebabkan individu mengalami keterikatan emosi sehingga terdapat

kecenderungan memikirkan peristiwa indah dan buruk dimasa lalu secara berulang yang dapat memicu ruminasi sehingga menyebabkan kecemasan berlebih saat individu tidak mampu mengelola emosinya (Az-Zahra *et al.*, 2025). Pola berpikir ini tidak hanya sekadar mengingat kejadian negatif, tetapi melibatkan proses refleksi yang berulang dan terus-menerus sehingga individu sulit melepaskan diri dari fokus terhadap emosi yang tidak menyenangkan. Individu dengan tingkat ruminasi yang tinggi cenderung menganalisis secara mendalam mengapa suatu peristiwa terjadi pada dirinya dan apa dampaknya bagi kehidupannya, namun proses tersebut sering kali tidak menghasilkan solusi yang konstruktif (Nolen-Hoeksema *et al.*, 2008 dalam Shaleha *et al.*, 2018).

Berbagai strategi manajemen coping dan emosi telah digunakan untuk membantu remaja mengelola emosi dan ruminasi, seperti teknik *mindfulness* yang berfokus pada kesadaran internal terhadap pikiran dan perasaan (Hilt *et al.*, 2025). Namun, strategi tersebut memerlukan kemampuan fokus internal yang stabil sedangkan ruminasi dapat mengganggu fokus dan memusatkan dalam fikiran negatif, sehingga dibutuhkan pendekatan alternatif yang lebih fokus dengan bantuan eksternal agar ruminasi dapat diarahkan, pendekatan alternatif ini dapat dilakukan melalui teknik *journaling* yang membantu individu mengelola emosi dan stres dengan mengekspresikan pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan (Taboy *et al.*, 2024). Penelitian Alim *et al.* (2025) melaporkan bahwa intervensi penjurnalan terbukti efektif secara praktis dalam mengurangi

stres, meskipun tidak mencapai signifikansi statistik ($p = 0,077$) tetapi ukuran efek yang besar (Cohen's $d = -0,994$) menunjukkan dampak yang relevan secara klinis.

Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti & Rahayu menyatakan bahwa *journaling* terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan remaja dalam mengelola emosi marah. Melalui *journaling*, remaja diberikan tempat untuk mengungkapkan perasaan dan emosi mereka secara bebas tanpa rasa takut diketahui orang lain sehingga mereka dapat menyampaikan dan mengelola emosi secara lebih sehat. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Fakhri *et al* yang mengungkapkan bahwa 7 dari 10 responden mengalami penurunan tingkat stres sesudah diberikan intervensi *journaling* (Damayanti & Rahayu, 2025). Pada individu dengan kecenderungan ruminasi, ekspresi emosi yang tidak terarah berpotensi membuat individu terus memusatkan perhatian pada pengulangan pikiran dan emosi negatif, sehingga dapat memperpanjang siklus ruminatif (Nolen-Hoeksema *et al.*, 2008). Hasil penelitian Yang & Li (2020) menunjukkan bahwa *journaling* berbasis *expressive writing* memberikan hasil yang lebih optimal pada individu dengan kecenderungan ruminasi maladaptif ketika dilakukan dengan arahan yang jelas, karena penulisan tanpa panduan berpotensi membuat individu tetap terfokus pada pola pikir yang tidak adaptif. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan *journaling* yang disusun secara lebih terarah agar proses menulis tidak hanya berfungsi

sebagai ekspresi emosi, tetapi juga membantu individu keluar dari pola pikir berulang dan meningkatkan kesehatan mental individu.

Kesehatan mental menjadi aspek krusial dalam menunjang kualitas hidup dan keberhasilan belajar. Salah satu jenis pendidikan ditingkat menengah menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) adalah Madrasah Aliyah (MA) di bawah naungan Kementerian Agama. MA memiliki tingkat risiko kesehatan mental yang cukup tinggi pada siswa karena kombinasi beban akademik ganda, aturan disiplin yang ketat, serta tekanan lingkungan sosial. Lingkungan pesantren memiliki karakteristik khas yang membedakannya dari institusi pendidikan lain, seperti sistem kedisiplinan yang ketat, aktivitas spiritual yang intensif, serta pola hidup kolektif yang berlangsung dalam jangka panjang yang dapat menjadi tekanan psikologis pada kesehatan mental siswa, terutama bagi mereka yang baru beradaptasi (Wirayanti *et al.*, 2024). Namun bukan berarti siswa yang tinggal di rumah tidak memiliki tekanan psikologis. Ikatan Dokter Anak Indonesia beban remaja yang tinggal di rumah dapat berupa tekanan akademik, konflik keluarga, pola asuh yang tidak tepat (terlalu protektif/kurang perhatian), serta minimnya komunikasi terbuka dan dukungan emosional, yang menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat atau isolasi sosial.

Berdasarkan Data Profil Madrasah, total siswa di MAN 2 Tasikmalaya diperkirakan berkisar antara 1.200 hingga 1.500 siswa yang diperkirakan siswa Mukimnya (pesantren) mencapai 80% - 90% dari total

siswa. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kehidupan santri mukim di MAN 2 Tasikmalaya (Cipasung) adalah perpaduan disiplin antara pendidikan formal dan tradisi pesantren selama 24 jam penuh. Dari mulai mengaji subuh, sekolah pagi lalu waktu setelah Ashar hingga malam difokuskan pada pendalaman kitab kuning dan penguatan bahasa Arab/Inggris, yang diakhiri dengan belajar mandiri sebelum jam malam pada pukul 22.00. Dengan banyaknya tuntutan akademik ganda di MA ini masih belum banyak penelitian mengenai kesehatan mental pada siswanya, baik siswa yang tinggal di pesantren dan harus adaptasi dengan kurikulum negeri ataupun siswa yang tinggal di rumah dan harus mengikuti kegiatan berbasis pesantren.

Tekanan psikologis dalam akademik tiap angkatan dapat berbeda, seperti siswa kelas X harus dapat beradaptasi dengan lingkungan sekolah yang baru, kelas XII dihadapkan dengan ujian akhir dan dunia luar setelah lulus sekolah, sedangkan siswa kelas XI berada pada fase remaja pertengahan, remaja berada pada kondisi penuh kebingungan serta kemampuan berpikir reflektif dan abstrak mulai berkembang, tekanan akademik dan sosial cenderung meningkat. Berdasarkan hasil penelitian Kusdiyati *et al.*, didapatkan hasil bahwa sebanyak 86 siswa (47,5%) kelas XI dapat menyesuaikan diri dengan baik, dan 95 siswa (52,5%) tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik. Sedangkan, siswa kelas XI mengalami kecemasan dengan kategori berat sebanyak 8 siswa, dan kategori sangat berat sebanyak 7 siswa (Chyntia Anggita Lestari *et al.*, 2020). Dari hasil

penelitian diatas menunjukkan bahwa kelas XI berada di tengah-tengah fase kelas X dan XII, yang mana mereka dapat gagal beradaptasi lingkungan tetapi beban akademik terus bertambah sehingga berpotensi memunculkan pola ruminasi dan kecemasan.

Hingga saat ini, penelitian yang mengkaji terapi *journaling* terstruktur yang secara khusus dirancang untuk menurunkan skor ruminasi masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyusunan *journaling* terstruktur yang berdasarkan sintesis hasil penelitian terdahulu, *journaling* ini disusun untuk mengontrol ruminasi secara lebih terarah dan mencakup proses emotional awareness, refleksi kognitif dan perilaku, orientasi masa depan, serta dukungan diri positif sebagai satu kesatuan pendekatan reflektif. Berbeda dengan *journaling* yang sudah ada yang hanya menggabungkan satu atau lebih teknik tanpa struktur yang fokus pada pengontrolan ruminasi.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingginya kecenderungan ruminasi pada remaja yang belum memiliki strategi regulasi emosi yang terarah, sehingga diperlukan suatu bentuk *journaling* terstruktur yang jelas, terpadu, dan mudah diterapkan sebagai upaya membantu mengelola ruminasi, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh *Journaling* Terstruktur Terhadap Skor Ruminasi Pada Remaja Kelas XI di MAN 2 Tasikmalaya, Kabupaten Tasikmalaya?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi *journaling* terstruktur terhadap skor ruminasi kelas XI MAN 2 Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi skor ruminasi pada remaja kelas XI MAN 2 Tasikmalaya sebelum diberikan terapi *journaling* terstruktur.
- 2) Mengidentifikasi skor ruminasi pada remaja kelas XI MAN 2 Tasikmalaya setelah diberikan terapi *journaling* terstruktur.
- 3) Menganalisis pengaruh terapi *journaling* terstruktur terhadap perubahan skor ruminasi pada remaja kelas XI MAN 2 Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan mengenai ruminasi pada remaja sebagai salah satu bentuk respon psikologis yang sering muncul pada masa perkembangan remaja. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai terapi *journaling* terstruktur sebagai intervensi keperawatan jiwa yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecenderungan ruminasi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi remaja untuk lebih memahami pola pikir dan perasaan yang dialaminya masing-masing, serta membantu remaja mengurangi kebiasaan memikirkan masalah secara berulang melalui kegiatan menulis yang terarah dan terstruktur.

b. Bagi Sekolah (Guru BK/Konselor)

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh sekolah sebagai alternatif pendekatan pendampingan psikologis bagi siswa, khususnya oleh guru BK atau konselor, melalui penggunaan *journaling* terstruktur yang mudah diterapkan dan sesuai dengan kondisi remaja di lingkungan sekolah. Penelitian juga dilakukan di sekolah berbasis campuran, yang didalamnya terdapat siswa pesantren dan rumahan sehingga hasil penelitian ini aplikatif di berbagai basis sekolah.

c. Bagi Perawat Jiwa

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan asuhan keperawatan jiwa pada remaja, terutama dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental melalui intervensi psikososial yang sederhana, *non-farmakologis*, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan rujukan awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji ruminasi atau mengembangkan intervensi psikososial lain pada remaja dengan pendekatan yang berbeda.

E. Keaslian Penelitian

Dalam pencarian sumber Pustaka, ditemukan sejumlah penelitian serupa yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini, terutama mengenai penggunaan teknik journaling terhadap penanganan masalah Kesehatan jiwa.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul penelitian & penulis	Keterangan	Persamaan / Perbedaan
Efektivitas teknik <i>journaling</i> terhadap stres akademik pada mahasiswa. (alim <i>et al.</i> , 2025)	Variable independen: Teknik <i>journaling</i> Variabel dependen : tingkat stres Metode penelitian : Quasi eksperimen Populasi : mahasiswa	Persamaan : variabel independen “teknik <i>journaling</i> ” Perbedaan : variabel dependen “tingkat stress”, tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian.
Penerapan teknik <i>journaling</i> dalam konseling: Strategi mengelola emosi klien di ibm tlogosari. (firdaus <i>et al.</i> , 2024)	Variable independen: Teknik <i>journaling</i> Variabel dependen : strategi mengelola emosi Metode penelitian : Kualitatif Populasi : remaja	Persamaan : variabel independen “teknik <i>journaling</i> ” Perbedaan : variabel dependen “strategi mengelola emosi”, tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian.
Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan ruminasi pada gen z. (billahi <i>et al.</i> , 2025)	Variable independen: intensitas penggunaan media sosial Variabel dependen: Skor ruminasi	Persamaan : variabel dependen “skor ruminasi” Perbedaan : variabel independen “intensitas penggunaan media sosial”,

	Metode penelitian : Kuantitatif Populasi : gen z	tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian.
<i>Rumination-focused cognitive behavioral therapy</i> pada perempuan dewasa Muda dengan perilaku ruminasi: studi kasus deskriptif (chan & brough, 2025)	Variable independen: rfcbt Variabel dependen: Skor ruminasi Metode penelitian : Kualitatif Populasi : perempuan dewasa muda	Persamaan : variabel dependen “skor ruminasi” Perbedaan : variabel independen “rfcbt”, tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian.
Teknik menulis jurnal untuk meningkatkan rasa syukur (<i>gratitude</i>) pada remaja (ratnasari & sulistiana, 2020b)	Variable independen: teknik menulis jurnal Variabel dependen: Tingkat rasa syukur Metode penelitian : Kuantitatif Populasi : remaja	Persamaan : variabel independen “teknik <i>journaling</i> ”. Perbedaan : variabel dependen “tingkat rasa syukur” Tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian.
Usia dan ruminasi: sebuah studi pustaka sistematis. (widyawati <i>et al.</i> , 2022)	Variable dependen: usia Variabel independen: Skor ruminasi Metode penelitian : Studi pustaka Populasi : kelompok usia	Persamaan : variabel dependen “skor ruminasi” Perbedaan : variabel independen “usia, tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian.

Berdasarkan tabel diatas, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan dengan penelitian ini yakni waktu, tempat, tahun penelitian, jumlah sampel dan intrumen penelitian yang digunakan. Instrumen penelitian ini berupa penyusunan *journaling* terstruktur yang disusun berdasarkan sintesis hasil penelitian terdahulu, yang mencakup proses emotional awareness, refleksi kognitif dan perilaku, orientasi masa depan, serta dukungan diri positif sebagai satu kesatuan pendekatan reflektif untuk menurunkan skor ruminasi. Berdasarkan hal tersebut, pada penelitian ini mengambil judul “ Pengaruh *Journaling* Terstruktur Terhadap Skor Ruminasi Pada Remaja Kelas XI di MAN 2 Tasikmalaya, Kabupaten Tasikmalaya?” .