

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021), remaja adalah individu yang berusia antara 13 dan 18 tahun. Periode ini dianggap sebagai masa transisi kritis dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. WHO juga menekankan bahwa masa remaja merupakan tahap pembentukan identitas diri, di mana individu mulai mengembangkan pola berpikir kritis, membayangkan masa depan, dan menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks (Sriwijaya, 2024).

Masa remaja merupakan masa transisi penting dalam perkembangan individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Selama masa remaja, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja mulai membangun identitasnya, mengejar tujuan hidup, dan membangun nilai-nilai pribadi yang diyakininya (Hurlock, 1981). Tetapi periode ini juga membuat remaja lebih rentan terhadap tekanan dan stres lingkungan, terutama kecemasan yang terjadi sebelum dan selama ujian sekolah (Purnamarini et al., 2020).

Peningkatan kualitas sumber daya manusia di Indonesia sangat bergantung pada pendidikan. Ki Hajar Dewantara mendefinisikan pendidikan sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi selama pertumbuhan dan perkembangan seseorang sejak kecil hingga dewasa. Tujuan tuntutan ini adalah agar setiap manusia memiliki hakikat manusia seutuhnya dan menjadi anggota masyarakat yang mampu mencapai derajat keamanan dan kebahagiaan setinggi-tingginya (Hakim & Rajan, 2025).

Saat menghadapi tekanan psikologis tentang masa depan, remaja sering mengalami kebingungan dan ketidakpastian yang dapat memicu kecemasan. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup mereka jika tidak ditangani dengan tepat. Meskipun berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu remaja mengelola kecemasan, masih diperlukan intervensi yang sesuai dengan kepribadian mereka, mudah diterapkan, dan menyediakan ruang untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang aman dan konstruktif (Akbar Handoko, 2020).

Salah satu bentuk tekanan psikologis yang semakin umum dan menantang di kalangan remaja saat ini adalah kecemasan tentang masa depan. Fenomena ini bukan sekadar kecemasan sesaat, tetapi juga kondisi yang terus-menerus yang diakibatkan oleh persepsi ancaman atau ketidakpastian mengenai prospek pendidikan, karier, dan kehidupan dewasa di tengah era disrupsi. Data terkini menunjukkan semakin maraknya kecemasan tentang masa depan di kalangan pelajar, yang dipicu oleh persaingan yang ketat, tuntutan akademis yang tinggi, dan banyaknya

informasi tentang tantangan global di masa depan. Meskipun kecemasan ini tidak selalu meninggalkan 'jejak fisik', kecemasan ini berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan remaja. Remaja yang mengalami kecemasan tentang masa depan sering kali mengalami gejala-gejala seperti ketegangan yang berlebihan, penarikan diri dari pergaulan, kurangnya rasa percaya diri dalam mengambil keputusan, dan gangguan tidur, yang pada akhirnya dapat menghambat potensi perkembangan mereka (Anggarawati & Fidiarohana, 2024).

Kecemasan yang dialami remaja tentang masa depan sering kali tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga dapat berkembang menjadi masalah psikologis kronis jika tidak segera ditangani dengan tepat. Meskipun kecemasan ini tidak meninggalkan bekas luka fisik, sifatnya yang abstrak dan sering dikaitkan dengan ketidakpastian jangka panjang dapat menyebabkan dampak emosional yang mendalam seperti rasa tidak aman, harga diri yang rendah karena perbandingan sosial, isolasi sosial karena menarik diri, dan gangguan tidur. Kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpastian tentang masa depan berisiko mengganggu pembelajaran dan perkembangan sosial remaja, dan bahkan dapat memengaruhi motivasi, keputusan karier, dan keberhasilan akademis mereka secara keseluruhan (Fatimatuzzahro et al., 2023).

Pendekatan farmakologis dalam penanganan kecemasan pada remaja umumnya dilakukan dengan pemberian antidepresan, terutama dari golongan Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs). Berdasarkan meta-review oleh Boaden et al. (2020), fluoxetine terbukti efektif dalam mengobati depresi mayor pada remaja, sedangkan fluvoxamine dan paroxetine dinyatakan efektif untuk gangguan kecemasan. Selain itu, fluoxetine dan sertraline juga efektif untuk mengatasi gangguan obsesif-kompulsif. Meskipun begitu, beberapa jenis antidepresan seperti venlafaxine dan paroxetine menunjukkan peningkatan risiko munculnya pikiran atau perilaku bunuh diri, terutama pada kasus depresi, sedangkan sertraline justru dikaitkan dengan penurunan risiko tersebut. Dari segi tolerabilitas, sebagian besar antidepresan menunjukkan toleransi yang baik, terutama pada gangguan kecemasan, meskipun obat-obatan seperti imipramine, duloxetine, dan venlafaxine memiliki tingkat efek samping yang lebih tinggi. Namun, temuan ini umumnya berasal dari studi jangka pendek, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan dampak jangka panjang penggunaan antidepresan pada remaja. Oleh karena itu, meskipun pengobatan farmakologis terbukti efektif, intervensi alternatif seperti terapi non-farmakologis termasuk terapi menulis ekspresif menjadi penting untuk dieksplorasi sebagai pendekatan yang lebih aman dan minim efek samping. (Boaden et al., 2020)

Selain pendekatan farmakologis, intervensi nonfarmakologis juga memegang peranan penting dalam mengatasi kecemasan pada remaja, terutama karena pendekatan ini cenderung lebih aman dan minim efek samping. Salah satu metode yang semakin banyak digunakan adalah terapi menulis ekspresif. Terapi ini merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis yang melibatkan penulisan bebas mengenai pikiran dan perasaan terdalam seseorang, terutama yang berkaitan dengan pengalaman traumatis atau stres. Menurut Pennebaker (1997), terapi menulis ekspresif dapat membantu individu dalam mengolah emosi negatif, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi beban psikologis yang tidak diungkapkan secara verbal. Pada remaja yang mengalami stres tertentu, seperti menjadi korban perundungan atau tekanan akademis, terapi ini terbukti dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan memperbaiki regulasi emosi. Selain itu, terapi ini juga dapat menjadi salah satu bentuk adaptif coping dalam menghadapi kecemasan terhadap masa depan. Penelitian Afni Yan Syah (2023) menunjukkan bahwa penerapan modul terapi menulis ekspresif pada siswa SMA dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan secara umum. Oleh karena itu, terapi menulis ekspresif merupakan alternatif potensial untuk menangani kecemasan remaja secara holistik tanpa harus menggunakan obat-obatan. (Niman et al., 2021).

Terapi menulis ekspresif adalah jenis intervensi psikologis yang melibatkan ekspresi pikiran dan perasaan terdalam seseorang melalui tulisan, tanpa mematuhi struktur atau aturan bahasa yang kaku. Metode ini pertama kali diperkenalkan oleh James W. Pennebaker, yang menemukan bahwa menulis secara jujur tentang pengalaman emosional dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental seseorang. Pendekatan ini dianggap tepat apabila dikaitkan dengan kaum muda, karena kaum muda memiliki kebutuhan yang tinggi untuk mengekspresikan diri tetapi sering kali mengalami kesulitan untuk melakukannya secara verbal. Sebuah penelitian oleh Maharani dan Noviekayati (2020) menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam mengurangi stres pada remaja introvert dan ekstrovert dengan albinisme (Syah & Dewiyuliana, 2023).

Dalam penerapan terapi ini, individu diberi kesempatan untuk merefleksikan perasaannya secara emosional melalui kata-kata, menyampaikan kegelisahan yang dirasakannya dalam interaksi sosial, dan meningkatkan kestabilan dalam hubungan interpersonalnya. Qonitatin dan rekannya menjelaskan bahwa mengekspresikan pengalaman emosional melalui tulisan dapat membantu individu meredakan kecemasan, menjernihkan pikiran, mengelola emosi, dan meningkatkan kesehatan fisik mereka karena ekspresi emosional merupakan bentuk alami dari perasaan nyata. Melalui tulisan, individu dapat berbagi pengalaman terpendamnya, termasuk kesedihan, kecemasan, harapan, dan keinginan, sehingga

menciptakan ruang aman untuk memproses emosi dengan cara yang lebih sehat (Niman et al., 2021).

Meskipun kemajuan signifikan telah dicapai dalam studi terapi menulis ekspresif dalam beberapa tahun terakhir, kini perhatian yang lebih besar diberikan pada kesehatan mental individu, khususnya remaja yang berada pada tahap kritis perkembangan identitas dan perencanaan masa depan. Menurut analisis bibliometrik yang dilakukan selama 40 tahun terakhir, terapi menulis ekspresif telah menjadi salah satu metode intervensi psikologis yang paling banyak diteliti di seluruh dunia, dengan lebih dari 1.400 publikasi di berbagai jurnal ilmiah (Wijaya dan Nugroho, 2023). Analisis tren publikasi menunjukkan bahwa menulis ekspresif secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan berkurangnya gejala kecemasan, terutama dalam konteks penguatan keterampilan psikologi positif dan regulasi emosi (Gao, 2022).

Mengingat tingginya prevalensi kecemasan tentang masa depan pada remaja dan terbatasnya akses ke layanan psikologis formal, diperlukan intervensi alternatif yang efektif, mudah diterapkan, dan terjangkau. Dalam konteks ini, terapi menulis ekspresif dipandang sebagai strategi yang memenuhi kriteria tersebut, karena memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi mereka secara bebas dan cerdas, yang berpotensi mengurangi tingkat kecemasan tentang masa depan. Penelitian sebelumnya, seperti yang ditunjukkan oleh Triana dan Anindya (2022), telah menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat meningkatkan regulasi emosi

dan mengurangi tekanan psikologis pada remaja. Mengingat urgensi masalah yang signifikan dan potensi terapi ini sebagai solusi yang mudah diakses (Aryani Safithry & Sari Dewi, 2020).

Fenomena ini merupakan ketidakmampuan remaja dalam mengelola dan mengolah ketidakpastian yang melekat dalam transisi menuju dewasa dalam lingkungan kontemporer yang penuh tantangan. Kecemasan terhadap masa depan ini bukan sekadar kekhawatiran sesaat, melainkan kondisi yang terus-menerus dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja. Dampaknya mulai dari gangguan konsentrasi dalam belajar, motivasi berkurang, kualitas tidur buruk, hingga gejala fisik seperti sakit kepala dan kelelahan kronis (Putri & Hidayat, 2022; Johnson & Williams, 2023). Secara akademis, kecemasan ini dapat mengganggu kinerja, mengganggu partisipasi di kelas, bahkan memengaruhi pilihan keputusan utama atau penting terkait jalur pendidikan (Saputra & Aditama, 2021). Jika tidak ditangani, kecemasan terhadap masa depan berisiko tinggi berkembang menjadi gangguan kecemasan klinis yang lebih parah dan mengurangi kapasitas ketahanan remaja untuk menghadapi tekanan hidup di masa depan (Kim & Lee, 2020; Davis & Miller, 2024).

Penelitian pendahuluan di SMA Al Azhar Batam, hasil observasi awal menunjukkan bahwa 5 dari 10 siswa mengalami gejala kecemasan, sebagian besar disebabkan oleh tekanan yang berhubungan dengan masa depan seperti pemilihan jurusan, persiapan ujian masuk universitas, dan ekspektasi karier. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan terhadap masa depan

bukan hanya sekadar persoalan teoritis, tetapi merupakan masalah konkret yang dialami oleh remaja di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini sangat relevan dan mendesak. Penelitian ini telah menguji secara eksperimental pengaruh terapi menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan terkait masa depan pada remaja SMA Al Azhar Batam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti yang kuat bagi praktisi psikologi dan konselor sekolah, dan juga memberikan dasar bagi pembuat kebijakan untuk mengembangkan program intervensi kesehatan mental yang praktis, aplikatif, dan berkelanjutan di sekolah-sekolah Indonesia, mempersiapkan remaja dengan ketahanan dan optimisme untuk masa depan.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terapi menulis ekspresif memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan di masa depan pada remaja SMA Al Azhar Batam?
2. Seberapa besar pengaruh terapi menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan di masa depan pada remaja SMA Al Azhar Batam?
3. Apakah ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan akan masa depan sebelum dan sesudah menerima terapi menulis ekspresif?

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan umum**

**Untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan akan masa depan pada remaja SMA Al Azhar Batam**

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengetahui tingkat kecemasan akan masa depan pada remaja SMA Al Azhar Batam sebelum intervensi terapi menulis ekspresif.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan akan masa depan pada remaja SMA Al Azhar Batam setelah intervensi terapi menulis ekspresif.
- c. Menganalisis pengaruh intervensi terapi menulis ekspresif terhadap perubahan tingkat kecemasan akan masa depan pada remaja SMA Al Azhar Batam

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik, khususnya dalam upaya penanganan kecemasan akan masa depan pada remaja SMA Al Azhar Batam. Secara lebih khusus, hasil penelitian ini memberikan manfaat nyata bagi praktik keperawatan, pendidikan keperawatan, serta menjadi landasan yang kokoh bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa. Manfaat tersebut dijelaskan secara lebih rinci pada poin-poin berikut.

## **1. Manfaat bagi Praktik Keperawatan**

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat dan relevan mengenai efektivitas terapi menulis ekspresif sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang independen. Bukti ini dapat digunakan oleh perawat, perawat kesehatan mental, atau perawat komunitas, terutama yang bekerja di lingkungan sekolah, untuk merancang dan melaksanakan program intervensi praktis dalam mengatasi dan mengurangi kecemasan tentang masa depan pada remaja sekolah menengah atas.

Selain itu, temuan ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan standar prosedur operasional (SPO) atau protokol intervensi psikososial berbasis bukti yang dapat diterapkan di fasilitas layanan kesehatan atau sekolah. Penelitian ini juga memberi pemahaman bagi perawat tentang pentingnya pendekatan kreatif dan humanis seperti menulis ekspresif dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa pada remaja.

## **2. Manfaat Pendidikan Keperawatan**

Hasil penelitian ini memperkaya bahan ajar dan kurikulum di bidang keperawatan jiwa atau keperawatan anak dan remaja, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologis untuk masalah kecemasan. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai studi kasus atau referensi bahan ajar bagi mahasiswa keperawatan mengenai penerapan terapi menulis ekspresif dalam konteks kesehatan mental remaja.

Selain itu, penelitian ini mendorong pengembangan inovasi dalam metode pembelajaran klinis yang mencakup intervensi psikososial berbasis bukti, sehingga mempersiapkan perawat masa depan untuk menangani masalah kesehatan mental yang relevan di kalangan remaja, termasuk kecemasan tentang masa depan.

Penelitian ini juga menjadi sumber inspirasi untuk pengembangan modul pelatihan bagi dosen dan tenaga pendidik dalam memperkenalkan intervensi kreatif yang dapat diaplikasikan baik di laboratorium keperawatan maupun praktik klinis.

### **3. Manfaat untuk Penelitian selanjutnya**

Hasil penelitian ini menjadi landasan atau titik awal yang berharga bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengembangkan, memodifikasi, atau membandingkan efektivitas terapi menulis ekspresif dengan intervensi lain dalam mengatasi kecemasan pada populasi remaja. Penelitian ini juga membuka peluang untuk mengkaji variabel relevan lainnya seperti faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan terapi menulis ekspresif, efek jangka panjangnya, atau penerapannya dalam konteks budaya yang berbeda di Indonesia.

Selain itu, penelitian ini dapat memicu lahirnya penelitian kolaboratif berskala besar, misalnya dalam bentuk penelitian multi-situs atau lintas budaya, sehingga memperluas generalisasi hasil penelitian. Temuan ini juga relevan sebagai referensi penting untuk

penelitian meta-analisis atau tinjauan sistematis intervensi berbasis menulis untuk masalah kecemasan pada remaja.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini merupakan intervensi terapi menulis ekspresif yang diberikan kepada siswa SMA Al Azhar Batam berusia 15–18 tahun yang teridentifikasi mengalami kecemasan akan masa depan dalam kategori ringan hingga sedang. **Kategori ini ditentukan berdasarkan skor *Future Anxiety Scale (FAS)*, yaitu 35–70 untuk kategori rendah dan 71–120 untuk kategori sedang. Pemilihan responden dengan kategori ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kecemasan ringan hingga sedang masih dapat ditangani dengan intervensi psikologis nonfarmakologis seperti terapi menulis ekspresif, sedangkan kecemasan berat dan sangat berat memerlukan penanganan intensif oleh tenaga profesional.**

Pengukuran tingkat kecemasan akan masa depan dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan terapi (*pre-test*) dan sesudah pelaksanaan dua sesi terapi menulis ekspresif selama dua hari berturut-turut (*post-test*).

Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen *Future Anxiety Scale (FAS)* versi 29 item yang dikembangkan oleh Zaleski (1996). Desain intervensi dalam penelitian ini mengacu pada model yang dikembangkan oleh Afni Yan Syah (2023) yang terbukti efektif dalam konteks remaja.

Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu siswa yang memiliki skor kecemasan masa depan minimal dalam kategori ringan berdasarkan hasil *pre-test* FAS, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian terapi secara konsisten.

Penelitian ini tidak memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan seperti kondisi keluarga, lingkungan sosial, atau kepribadian individu, guna memfokuskan analisis pada efektivitas terapi menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan akan masa depan.

Dengan pembatasan tersebut, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai manfaat intervensi psikologis nonfarmakologis dalam upaya peningkatan kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan.

.

## F. Penelitian Terkait

**Tabel 1 Penelitian Terkait**

No	Peneliti tahun	Judul	Rancangan	Hasil
1	Siti Aisyah Maulida, Hilma Fitriyani. 2021	Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di Masa Pandemi COVID-19	Pre-eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest design</i>	Terapi menulis ekspresif efektif menurunkan tingkat kecemasan remaja secara signifikan setelah intervensi, dengan nilai $p < 0,05$ .
2	Diah Putri Ayu Purnamarini, Theodorus I. Setiawan, & Dede Rahmat Hidayat (2020)	Pengaruh Terapi <i>Expressive Writing</i> terhadap Penurunan Kecemasan saat Ujian Sekolah	Kuasi eksperimen dengan pendekatan <i>pretest-posttest</i> tanpa kelompok kontrol	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan siswa setelah diberikan terapi <i>expressive writing</i> , dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ .
3	Tuti Anggarawati & Rika Fidiarohana (2021)	Penerapan <i>Expressive Writing</i> Therapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja Korban Bullying di SMA Negeri 14 Semarang	Pra-eksperimen ( <i>one group pretest-posttest design</i> )	Terapi <i>Expressive writing</i> terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban bullying, dengan hasil uji statistik menunjukkan penurunan yang signifikan ( $p < 0,05$ ).

4	Maindah Nur Laili Asari, Muzayyanatun Ni'mah, Novia Damayanti, Lufiana Harnany Utami 2023	<i>The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Improving Student Academic Resilience</i>	Kuantitatif dengan Desain <i>One Group Pretest- Posttest Design.</i>	Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan nilai $p = 0,000$ . Ini mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan skor peserta.
5	Rashi Hakim & Dr. Aiswarya Vaderiyattil Rajan 2022	<i>Expressive Writing: An Intervention to Enhance Emotional Regulation, Sleep Quality, and Self- Compassion in Competitive Exam Aspirants</i>	Kuantitatif dengan Desain <i>One Group Pretest- Posttest Design.</i>	Intervensi menulis ekspresif menunjukkan peningkatan signifikan dalam regulasi emosi dan kualitas tidur, tetapi tidak ada efek signifikan pada tingkat self- compassion. Ini menunjukkan bahwa meskipun menulis dapat membantu dalam beberapa aspek kesehatan mental, self- compassion mungkin memerlukan pendekatan yang berbeda

