

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak ke dewasa. Remaja semakin akrab dengan permasalahan penyimpangan sosial yang berwujud kenakalan remaja.

Merokok, melawan orang tua, membolos sekolah, keluyuran, berkelahi, tawuran, mencuri, memalak, berjudi, merampok bahkan sampai membunuh merupakan bentuk dari kenakalan remaja (Danarti et al., 2018). Fenomena marah menjadi salah satu bagian penting yang membentuk respon emosional pada sebagian besar perilaku tindak kriminal maupun hal lain yang tidak diinginkan.

Dari marah tersebut memunculkan rasa emosional untuk diluapkan. Namun jika seseorang tidak mampu mengekspresikan dengan tepat dan memilih untuk dipendam, rasa marah akan diikuti munculnya depresi. Banyak dampak yang timbul akibat depresi baik psikologis maupun fisik. Oleh karena itu perlu adanya terapi untuk menanggulangi dan mengurangi masalah depresi dengan mengatasi emosi.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah salah satunya adalah terapi menulis ekspresif. Terapi menulis ekspresif merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah emosi, depresi, cemas, dan stress. Karena terapi ini merupakan terapi perrefleksian pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. Teknik

menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stress karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi negatifnya seperti perasaan sedih, kecewa, berduka ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap (Riska okty saputry, anis prabowo, 2019).

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa menulis pengalaman emosional mempunyai manfaat yang besar sebagai alat terapeutik dalam beberapa permasalahan klinis. (Fikri, 2012), melakukan penelitian dan didapatkan bila menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif mampu untuk menurunkan emosi marah pada remaja di rumah. Pada penelitian ini, terapi menulis dapat dijadikan salah satu sarana katarsis bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan perasaan marah mereka yang tidak dapat diungkapkan secara langsung. Terapi ini cocok diterapkan bagi remaja yang menyukai kegiatan menulis sehingga terapi ini dapat dijadikan sebagai media untuk mengatasi dan mengelola emosi marah.

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam menghadapi kenakalan anak seperti yang telah disebutkan di atas dapat dilakukan melalui kegiatan prefentif dan persuasif. Kegiatan prefentif atau pencegahan dapat dilakukan dengan melakukan sosialisasi dan juga pengawasan langsung yang berkerjasama dengan dinas pendidikan terkait. Sedangkan langkah persuasif atau paska kenakalan anak dapat dilakukan melalui rehabilitasi yang berperan dalam memberikan pendidikan bagi anak nakal maupun yang telah berhadapan dengan hukum (Danarti et al., 2018).

Tindakan yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah terapi menulis pengalaman emosional yang didampingi oleh seorang fasilitator. Fasilitator disini berperan untuk menjelaskan teknik menulis, memberikan instruksi sesuai prosedur dalam modul dan observasi. Fasilitator juga mendampingi subjek dalam jalannya terapi menulis pengalaman emosional. Keberhasilan juga dipengaruhi oleh pemilihan subjek yang tepat dan sesuai dengan kriteria-kriteria yang sudah dibuat sebelumnya. Kerjasama subjek dalam menjalankan terapi menulis pengalaman emosional juga memiliki andil dalam keberhasilan penelitian ini (Hasyim et al., 2018).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka masalah utama adalah “Bagaimana gambaran efektifitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan emosi marah pada remaja?”

1.3 Tujuan

Tujuan penelitian adalah mengetahui efektifitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan emosi marah pada remaja

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung perkembangan keperawatan jiwa khususnya dalam memperkuat teori terkait terapi menulis untuk mengatasi gangguan emosi marah (menurunkan emosi marah).

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu metode untuk praktisi di dalam mengatasi remaja mengalami emosi.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi lebih lanjut dan mendalam tentang penelitian terkait dengan menulis ekspresif.