

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi diri sendiri, memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental.¹ Remaja yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih mudah menghadapi stres dan menjaga kesehatan mental mereka. Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat memicu konflik, stres berlebihan, hingga risiko depresi.² Data WHO tahun 2021, sekitar 7% anak usia 5–9 tahun dan 14% remaja usia 10–19 tahun di seluruh dunia mengalami gangguan mental.³ Pada tahun 2025, diperkirakan bahwa satu dari setiap tujuh remaja berusia 10–19 tahun (sekitar 14,3%) akan menghadapi masalah kesehatan mental, yang berkontribusi pada sekitar 15% beban penyakit global pada kelompok usia tersebut.⁴ Saat ini, perhatian terhadap isu kesehatan mental meningkat termasuk di Indonesia. Salah satu buktinya adalah tingginya minat masyarakat Indonesia mencari informasi terkait kesehatan mental melalui Google, yang tercermin dalam data *Indeks Google Trends* (IGT).⁵

Di Indonesia, gangguan mental menjadi penyumbang terbesar kedua penyakit tidak menular setelah penyakit kardiovaskular.⁶ Hasil survei yang dilakukan oleh I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15.5 juta remaja mengalami masalah Kesehatan mental. Gangguan

yang paling banyak dialami adalah gangguan cemas (26,7%), diikuti depresi (5,3%), ADHD (10,6%), stres pasca-trauma (1,8%), dan masalah perilaku (2,4%).⁷ Kementerian Kesehatan RI (2024) juga melaporkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental yang terdiagnosis di Indonesia sebesar 2% penduduk usia 15 tahun keatas, dengan kelompok usia 15-24 tahun sebagai yang paling rentan.⁸

Dalam penelitian Maha et al., 2025 terdapat sekitar 60,17% remaja sekolah menengah memiliki masalah Kesehatan mental dan emosional, contohnya merasa sendiri, merasa khawatir berlebihan, dan bahkan memiliki pikiran bunuh diri.⁹ Pada tahun 2024, kasus bunuh diri mengalami peningkatan hampir di seluruh wilayah, dengan Sulawesi Selatan termasuk dalam enam provinsi dengan jumlah kasus terbanyak.⁵ Laporan media juga menunjukkan adanya sejumlah kasus bunuh diri di Kota Makassar. Seorang remaja berusia 17 tahun diketahui mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di kamar mandi karena mengalami stres.¹⁰ Selain itu, terdapat pula kasus seorang siswa berusia 15 tahun yang melakukan tindakan serupa dengan melompat dari lantai sebuah gedung di sekolah.¹¹ Kasus bunuh diri yang terjadi mencerminkan bagaimana rendahnya regulasi emosi dapat berkontribusi terhadap perilaku bunuh diri. Oleh karena itu, perlunya program promotif dan preventif di lingkungan pendidikan.

Dalam konteks pendidikan nasional, remaja yang bersekolah di pesantren menghadapi dinamika psikologis yang berbeda dengan

remaja di sekolah umum. Sekolah umum umumnya hanya melibatkan proses belajar mengajar selama jam sekolah, sementara pesantren menggabungkan pendidikan formal, pembinaan agama, serta kehidupan asrama yang berlangsung sepanjang hari.¹² Kondisi *boarding school* ini menghadirkan keuntungan berupa disiplin, kedekatan sosial, dan pembinaan akhlak, tetapi juga menghadirkan stresor khas seperti, konflik antar teman asrama, kerinduan terhadap keluarga, jadwal aktivitas yang padat, serta tekanan akademik religius yang berjalan bersamaan.¹³

Gambaran ini selaras dengan konteks penelitian Novita Sari et al., 2025 yang menunjukkan bahwa remaja di lingkungan pesantren menghadapi berbagai tekanan akademik, aturan, serta aktivitas yang padat sehingga memicu munculnya ketegangan emosional.¹⁴ Kondisi tersebut membuat sebagian remaja lebih mudah mengalami ledakan emosi dan bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensi, terutama ketika aturan dianggap mengekang atau situasi dirasa menekan. Ketegangan dan dorongan emosi yang kuat dan tidak terkendali dapat menyebabkan remaja meluapkan emosi dan menunjukkan perilaku maladaptif seperti perilaku agresif. Perilaku agresif biasanya cenderung mengarah kepada bentuk bentuk perilaku kenakalan remaja, seperti melawan, melanggar peraturan, membangkang, dan berkelahi.¹⁴ Ketidakmampuan meregulasi emosi tidak hanya memicu ledakan emosi dan pelanggaran aturan, tetapi juga berkembang menjadi perilaku

menyakiti diri, stres akademik yang berat, bahkan meningkatkan risiko munculnya ide atau tindakan bunuh diri.¹⁵

Melihat dampak yang sudah di jabarkan diatas ada beberapa intervensi yang telah digunakan, termasuk *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dan teknik konseling *mindfulness*.¹⁶ DBT berfokus pada keterampilan *mindfulness*, toleransi stres, dan pengendalian emosi.¹⁷ Sedangkan CBT khususnya dalam konteks pelatihan regulasi emosi, membantu remaja mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir negatif yang memicu respons emosional maladaptif.¹⁸ Begitupun dengan teknik konseling *mindfulness* yang berfokus *Deep Breathing* dan *Self-Talk* ini terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMP.¹⁶ Meskipun terapi tersebut efektif, *Expressive Writing* memiliki keunggulan dapat dilakukan kapan saja dan dalam kondisi apa pun serta intervensi yang paling mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja.^{17,19}

Expressive Writing merupakan terapi yang memungkinkan individu mengungkapkan dan memproses emosi yang sulit diungkapkan secara verbal sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental.²⁰ Penelitian yang dilakukan oleh Qolbi et al., 2025 menunjukkan bahwa *Expressive Writing* efektif meningkatkan regulasi emosi dengan membantu individu memproses pengalaman emosional dan mengembangkan strategi koping adaptif.¹ Studi lain oleh Katuuk et al., 2025 menunjukkan bahwa *Expressive Writing* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan

kesehatan mental remaja melalui penurunan stres dan kecemasan.²⁰ Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Asiva Salma 2024 juga membuktikan bahwa *Expressive Writing* mampu meningkatkan regulasi emosi pada remaja dengan kemampuan pengendalian emosi yang rendah.²¹

Kebaruan penelitian ini terletak pada tempat dan sasaran penelitian. Meskipun penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa *Expressive Writing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan Kesehatan mental pada mahasiswa maupun remaja sekolah umum, namun penelitian yang menelaah efektivitas terapi ini secara bersamaan terhadap kedua variable tersebut pada remaja di lingkungan pesantren masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan intervensi keperawatan yang sederhana, efektif, dan sesuai dengan karakteristik kehidupan remaja di pesantren.

Berdasarkan hasil pra-survei yang peneliti lakukan di Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar, yang beralamat di Jl. Prof. Dr. Ir. Sutami, Pai, Biring Kanaya, Makassar, diketahui bahwa pondok pesantren ini merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam dengan jumlah santri yang cukup besar di wilayah Biring Kanaya serta memiliki prosedur perizinan penelitian yang lebih jelas dan terbuka dibandingkan beberapa pesantren lainnya. Kondisi akademik dan pola kehidupan santri di Darul Arqam juga relevan dengan variabel penelitian mengenai

regulasi emosi dan kesehatan mental, sehingga menjadikannya lokasi yang paling sesuai untuk mencapai tujuan penelitian. Data awal menunjukkan bahwa jumlah siswa jenjang SMP sebanyak 258 siswa. Dari hasil wawancara, diperoleh informasi bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya, seperti merasa kewalahan dengan padatnya jadwal kegiatan, belum betah tinggal di lingkungan pesantren, mudah tertekan oleh aturan yang harus dipatuhi, banyaknya hafalan mulai dari hafalan Al Qur'an, hadits, serta kosakata Bahasa Arab dan Bahasa Inggris. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada sebagian santri masih perlu mendapat perhatian lebih guna membantu mereka mempertahankan kestabilan kondisi mental selama mengikuti kegiatan di pesantren.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka diajukan perumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana Efektivitas *Expressive Writing* terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental pada remaja di Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas *Expressive Writing* terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental pada remaja di Pesantren Darul Arqam Makassar

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui regulasi emosi remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi Expressive Writing pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Pesantren Darul Arqam Makassar
- b. Mengetahui kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi Expressive Writing pada kelompok eksperimen dan kelompok control di Pesantren Darul Arqam Makassar
- c. Menganalisis perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan intervensi Expressive Writing pada kelompok eksperimen dan kelompok control di Pesantren Darul Arqam Makassar
- d. Menganalisis perbedaan kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi Expressive Writing pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Pesantren Darul Arqam Makassar
- e. Menganalisis pengaruh reguasi emosi dan kesehatan mental antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi di Pesantren Darul Arqam Makassar

D. Manfaat penelitian

Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan bagi penulis dalam mendalami bidang intervensi psikologis dan keperawatan, khususnya mengenai efektivitas *Expressive Writing* dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesehatan mental pada remaja di lingkungan pesantren.

Manfaat Praktis

1. Bagi remaja: diharapkan Memberikan sarana alternatif yang mudah, murah, dan efektif untuk mengekspresikan emosi secara sehat sehingga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memperbaiki kesehatan mental.
2. Bagi tenaga Kesehatan , Guru BK, dan Konselor Sekolah: diharapkan Memberikan acuan praktis dalam penerapan *Expressive Writing* sebagai metode intervensi untuk membantu remaja mengekspresikan emosi secara sehat, mengurangi stres, serta meningkatkan kesehatan mental, baik dalam konteks pelayanan keperawatan remaja maupun program bimbingan konseling di pesantren
3. Bagi lembaga pendidikan: diharapkan menjadi masukan untuk mengembangkan program pendukung kesehatan mental siswa yang berorientasi pada peningkatan kemampuan regulasi emosi.