

Pengaruh Terapi Menulis Ekspresi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara

Helly M. Katuuk^{1*}, Sri Wahyuni², Musnabil Buhang³
^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Pandu, Kel. Pandu, Lingk. III, Kec. Bunaken Kota Manado-Sulawesi Utara

*Korespondensi penulis: hellymonicakatuuk@gmail.com

Abstract. *Writing therapy, which includes various techniques of written expression, has been identified as a potentially effective method for improving mental health. Writing activities, whether in the form of personal journals, creative narratives, or deep reflections, allow individuals to express and process emotions and experiences that may be difficult to articulate verbally. This research aims to determine the effect of expressive writing therapy on mental health among adolescents at MA Muhammadiyah Talawaan Bajo in North Minahasa. This study uses a Quasi-Experimental method with a One Group Pretest-Posttest design. The respondents in this study consisted of 18 individuals, with the sampling method employing total sampling. Data collection was conducted using a questionnaire. The collected data were analyzed using the Paired T Test statistical test with a significance level of $\alpha \leq 0.05$. From the results of the Paired T Test, a P Value of 0.001 was obtained with a significance level of <0.05 , which means that the alternative hypothesis H_a is accepted and the null hypothesis H_o is rejected. The conclusion of this study indicates that there is an influence of expressive writing therapy on the mental health of adolescents at Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara. It is hoped that the results of this research can provide knowledge in daily life about maintaining and preserving mental health through expressive writing therapy.*

Keywords: *Writing Therapy, Mental Health, Knowledge*

Abstrak. Terapi menulis yang mencakup berbagai teknik ekspresi tertulis, telah diidentifikasi sebagai metode yang berpotensi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas menulis, baik dalam bentuk jurnal pribadi, narasi kreatif, maupun refleksi mendalam, memungkinkan individu untuk mengungkapkan dan memproses emosi serta pengalaman yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Menulis ekspresif Terhadap Kesehatan mental pada Remaja Di MA Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperimen* dengan desain penelitian *One Grup Pretest-Posttest*. Responden pada penelitian ini sebanyak 18 orang dengan metode pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik Paired T Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$. Dari hasil uji *Paired T Test* didapatkan nilai $P Value = 0.001$ dengan signifikansi <0.05 yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap Kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara. Diharapkan hasil penelitian ini dapat di Implementasikan di kehidupan sehari dalam Menjaga Dan Memelihara Kesehatan Mental

Kata Kunci : Terapi Menulis, Kesehatan mental, Pengetahuan

1. LATAR BELAKANG

Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan Remaja sebagai fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa dan termasuk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (World Health Organization 2022). Di sisi lain, Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25 menggambarkan remaja sebagai individu dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun (Kementrian kesehatan, 2018). Mempromosikan kesejahteraan psikologis dan melindungi remaja dari pengalaman buruk dan faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi potensi mereka untuk berkembang sangat penting bagi kesejahteraan

kesehatan fisik dan mental mereka di masa dewasa. Beberapa remaja berada pada risiko yang lebih besar dari kondisi kesehatan mental karena kondisi kehidupan mereka, stigma, diskriminasi atau pengucilan, atau kurangnya akses ke dukungan dan layanan yang berkualitas (Mustamu, Hasim and Khasanah, 2020).

Selama masa remaja, orang memulai transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, sangat penting untuk mendorong transisi ini dan meletakkan dasar bagi masa dewasa yang sehat dan produktif. Salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum bagi remaja di seluruh dunia adalah gangguan kesehatan mental. Salah satu dari tujuh remaja mengalami gangguan jiwa pada tahun 2019. Jumlah ini diperkirakan berjumlah 166 juta remaja 89 juta laki-laki dan 77 juta perempuan di seluruh dunia United Nations Children's Fund (UNICEF 2021)

Kesehatan yang ideal mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial. Karena kesehatan fisik dan mental saling mempengaruhi, kesehatan mental harus diperhatikan sama pentingnya (Nurmala 2020). Penyakit mental atau gangguan mental dapat muncul sebagai akibat dari kesehatan mental yang terganggu. Kesehatan mental dapat memengaruhi cara seseorang menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat keputusan, dan mendorong hasrat untuk menyakiti diri sendiri (Widodo et al.2022)

Survei terbaru I-NAMHS (Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia) yang dilakukan pada tahun 2022, sekitar 1 dari 20, atau 5,5 persen remaja berusia 10 hingga 17 tahun, didiagnosis memiliki gangguan mental, juga dikenal sebagai orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Selain itu, sekitar sepertiga remaja, atau 34,9 persen, mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental atau diklasifikasikan sebagai orang dengan masalah kejiwaan (ODMK).

Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), jumlah penduduk Indonesia mencapai 277,75 juta orang pada 31 Desember 2022, dengan mayoritas dari mereka adalah remaja. Remaja berusia 10-19 tahun mencapai 46,2 juta orang, dengan 24,5 juta orang di rentang usia 10-14 tahun dan 21,7 juta orang di rentang usia 15-19. Dengan persentase survey di atas, ada 2,54 juta remaja yang tergolong ODGJ dan 16,1 juta remaja yang tergolong ODMK. Jumlah ini sangat signifikan dikarenakan Lebih dari 19 juta orang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018).

Provinsi Sulawesi Utara menjadi salah satu provinsi yang memiliki prevalensi gangguan jiwa sejak tahun 2016 sebanyak 4.179 orang hingga tahun 2019 tercatat sebanyak 7.089 orang yang mengalami gangguan jiwa, (Riskesdas Sulawesi Utara

2018). Secara global, 14% dari anak-anak berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Lebih dari 12 juta orang berusia lebih dari 15 tahun mengalami kecemasan dan depresi, menurut data Riskesdas tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Data Riskesdas Sulawesi Utara 2018 menunjukkan persentase gangguan mental emosi sebesar 10,52% pada penduduk usia 15 tahun ke atas menurut karakteristik pada kelompok usia 15 hingga 24 tahun, dan persentase secara keseluruhan sebesar 10,85% pada kelompok usia 15 hingga 24 tahun di Sulawesi Utara. Masalah mental emosional yang tidak diselesaikan dengan baik dapat berdampak negatif pada perkembangan remaja tersebut di kemudian hari, terutama pada pematangan karakter mereka. Selain itu, gangguan perkembangan mental emosional akan menyebabkan meningkatnya masalah perilaku pada saat dewasa (Haryanti et al. 2016)

Terapi menulis ekspresif, adalah suatu bentuk terapi yang melibatkan aktifitas menulis sebagai cara untuk merefleksikan pikiran dan perasaan Anda tentang peristiwa yang tidak menyenangkan. Terapi menulis biasanya bertujuan untuk mengurangi stres, mengungkapkan perasaan, meningkatkan pemahaman anda tentang diri Anda sendiri dan orang lain, meningkatkan kreativitas dan kepercayaan diri Anda, dan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Selain berfungsi sebagai alat penyampaian diri, tulisan yang menarik juga dapat meningkatkan kreativitas seseorang. Selain itu, menulis dengan cara yang menyenangkan dapat membantu seseorang menghadapi depresi, distress, adiksi, cemas, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan, dan perubahan dalam hidup mereka untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri dan orang lain.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tgl 27 Mei 2024 di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara didapati data siswa sebanyak 56 siswa yang berada di MA Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara berdasarkan hasil wawancara dengan Staf Dewan guru pada tahun 2021 terdapat kasus percobaan bunuh diri di lingkungan sekolah yang dilakukan oleh salah satu siswa di Sekolah tersebut. Latar belakang penelitian ini didasari yang menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami faktor-faktor dan upaya pencegahannya di lingkungan sekolah

Dari Hasil Wawancara dengan 8 orang siswa didapati Masalah 2 orang Siswa yang selalu merasa kesepian sering menyendiri dan lebih senang menghabiskan waktu dengan menyendiri, 2 orang siswa sering merasa sedih dan cemas pada malam hari serta mengalami gangguan tidur dan sering terbangun pada malam hari, 2 orang siswa yang selalu memendam masalah tidak ada tempat untuk bercerita dan 2 orang siswa yang

mengalami permasalahan keluarga serta sering di bully baik di sekolah maupun luar sekolah. Kurangnya upaya yang mereka lakukan untuk menangani permasalahan tersebut dan sebelumnya mereka belum mendapatkan Pendidikan Kesehatan mental dan cara menjaga Kesehatan mental. sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terapi menulis ekspresif terhadap Kesehatan mental. Dengan demikian, terapi menulis dapat menjadi komponen yang berharga dalam perawatan kesehatan mental seseorang, baik sebagai alat tambahan dalam perawatan profesional maupun sebagai praktik mandiri untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan gambaran latar belakang diatas, Peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh menulis ekspresif terhadap kesehatan mental pada remaja MA Talawaan Bajo Minahasa Utara.

2. KAJIAN TEORITIS

Terapi menulis ekspresif merupakan pendekatan terapeutik di mana individu diminta untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka melalui tulisan. Menulis ekspresif adalah kegiatan menulis, menurut (Foull & Hoover Intan Imannawati, 2013), tetapi tidak terbatas pada pengalaman yang ditulis dan di komunikasikan dengan orang lain. Menurut perwadarminta, Tulisan ekspresif dapat didefenisikan sebagai proses menyampaikan semua pikiran perasaan dan pengalaman penting ke dalam suatu tulisan. Salah satu metode terapi yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi marah adalah Teknik penulisan ekspresif. (Muharomah, R.A 2023)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik menulis ekspresif ini membantu mengurangi stres. Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang dapat berkembang dalam semua aspek perkembangannya, baik fisik, pengetahuan, dan perasaan, dan dapat menyesuaikan diri dengan pertumbuhan oranglain. untuk kemudian dapat berinteraksi dengan lingkungannya (*Fakhriyani, 2019*).

Menurut Pennebaker mengungkapkan bahasa akan mengubah cara seseorang memikirkan pengalaman mereka. Dengan menggunakan kata-kata, menulis ekspresif memberi orang kesempatan untuk menyampaikan perasaan mereka secara emosional. Dengan menyampaikan emosi dengan lebih baik, hubungannya dengan orang lain dan dirinya sendiri akan lebih stabil. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat memiliki manfaat positif terhadap kesehatan mental remaja, meskipun temuan ini masih dalam tahap penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi efeknya secara konsisten. Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-

kanak dan masa dewasa, di mana perubahan biologis memasuki masa dewasa. Remaja dapat mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang beragam, mulai dari perkembangan fungsi seksual hingga proses berfikir abstrak dan kemandirian.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen*, dengan pendekatan *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XII yang bersekolah di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Manado Talawaan Bajo Minahasa Utara yang berjumlah 18 orang. Sampel diambil menggunakan jumlah populasi yaitu 18 responden dengan menggunakan teknik pengambilan *total sampling*. Instrument penelitian menggunakan SPO dan kuesioner. Selanjutnya data yang telah terkumpul diolah menggunakan uji statistik *paired t-test*. Adapun etika penelitian dalam penelitian ini yaitu melakukan persetujuan dengan subjek, tidak menyertakan nama subjek melainkan inisial nama, serta menjaga kerahasiaan termasuk informasi subjek.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara awalnya berdiri di Desa Nain, Kecamatan Wori, Kabupaten Minahasa Utara, pada tahun 1998. Pada saat itu, mereka mengajukan permohonan kepada yayasan untuk pindah ke Desa Talawaan Bajo, yang kini dikenal sebagai Desa Minaesa.

A. Hasil Penelitian

1) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis kelamin dan umur Remaja Di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo (n=18)

| Karakteristik | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 7 | 38.9% |
| Perempuan | 11 | 61.1% |
| Umur | | |
| 17 Tahun | 13 | 72.2% |
| 18 Tahun | 5 | 27.8% |
| Total | 18 | 100 |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1. di atas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang dengan presentase (38,9%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang dengan presentase

(61,1%) menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak dari segi jumlah dibanding laki-laki. Sedangkan seluruh responden berada pada rentang usia 17 tahun sebanyak 13 Responden dengan presentase (72,2%) dan responden dengan rentang umur 18 tahun sebanyak 5 responden dengan presentase (27,8%).

2) Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kesehatan Mental Sebelum Terapi Menulis Ekspresif Talawaan Bajo (18=n)

| Kesehatan Mental | Banyaknya Responden | |
|------------------|---------------------|------------------|
| | <i>Frequency(F)</i> | <i>Percent %</i> |
| Normal | 0 | 0% |
| GME | 18 | 100% |
| Total | 18 | 100 % |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2. di atas distribusi frekuensi analisa univariat Kesehatan Mental Remaja Di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Sebelum diberikan Terapi Menulis Ekspresif menunjukkan bahwa dari total 18 Remaja, tidak terdapat Status Kesehatan Mental Normal Remaja dengan persentase (0%) sedangkan Derajat Kesehatan Mental Dengan Gangguan Mental Emosional (GME) sebanyak 18 Remaja dengan persentase (100%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kesehatan Mental Setelah Terapi Menulis Ekspresif Talawaan Bajo (18=n)

| Kesehatan Mental | Banyaknya Responden | |
|------------------|---------------------|------------------|
| | <i>Frequency(F)</i> | <i>Percent %</i> |
| Normal | 15 | 83,3% |
| GME | 3 | 16,7% |
| Total | 18 | 100 % |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3. di atas distribusi frekuensi analisa univariat Kesehatan Mental Remaja Di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Sesudah diberikan Terapi Menulis Ekspresif menunjukkan bahwa dari total 18 Remaja, didapatkan hasil Derajat Kesehatan Mental Normal sebanyak 15

Remaja dengan persentase (83,3%) sedangkan Derajat Kesehatan Mental Dengan Gangguan Mental Emosional (GME) sebanyak 3 Responden dengan persentase (16,7%).

Tabel 4. Distribusi responden domain gangguan Kesehatan Mental emosional sebelum diberikan terapi menulis

| Domain | Normal (%) | Boderline (%) | Abnormal (%) |
|----------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| Masalah Emosi | 2 (11.1) | 16 (88.4) | - |
| Masalah Conduct | 9 (50.0) | 9 (50.0) | - |
| Hiperaktivitas | - | 16 (88.9) | 2 (11.1) |
| Masalah teman sebaya | - | 14 (77.8) | 4 (22,2) |
| Perilaku Prososial | 17 (94.4) | 1 (5.6) | - |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4. di atas secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi menulis ekspresif, Sebagian besar reponden menunjukkan kondisi borderline pada berbagai domain domain Kesehatan mental, kecuali pada domain perilaku prososial yang didominasi oleh responden dengan Kesehatan mental normal.

Tabel 5. Distribusi responden domain gangguan Kesehatan Mental emosional sesudah diberikan terapi menulis

| Domain | Normal (%) | Boderline (%) | Abnormal (%) |
|----------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| Masalah Emosi | 17 (94.4) | 1 (5.6) | - |
| Masalah Conduct | 18 (100.0) | - | - |
| Hiperaktivitas | 18 (100.0) | - | - |
| Masalah teman sebaya | 16 (88.9) | 2 (11.1) | - |
| Perilaku Prososial | 18 (100.0) | - | - |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5. di atas setelah diberikan terapi menulis ekspresif adalah bahwa mayoritas responden menunjukkan tanda tanda gangguan mental yang signifikan dalam berbagai domain Kesehatan mental. Selain itu, terdapat Sebagian kecil responden yang berada di kategori borderline pada masalah

emosi dan teman sebaya, namun tidak ditemukan adanya responden yang tergolong abnormal pada semua domain.

3) Analisa Bivariat

Tabel 6. Uji Normalitas Data Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo (n=18)

| | <i>Shapiro Wilk</i> | | |
|---------|---------------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig |
| Sebelum | .182 | 18 | .071 |
| Sesudah | .940 | 18 | .292 |

Sumber Uji normalitas 2024

Berdasarkan tabel 6. di atas dapat diketahui bahwa nilai, Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Menulis Ekspresif sudah melebihi nilai sig ($>0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan berarti sampel yang diambil dalam penelitian ini berasal dari populasi yang sama.

Tabel 7. Hasil uji paired t-test Terapi menulis ekspresif terhadap Kesehatan Mental (n=18)

| Terapi Menulis Ekspresif | Mean | Std Deviasi | Std error mean | 95% CI | | t | df | P value |
|--------------------------|--------|-------------|----------------|--------|--------|--------|----|---------|
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 Sebelum-Sesudah | 11.000 | 2.497 | .589 | 9.758 | 12.242 | 18.690 | 17 | 0.001 |

Sumber Uji Paired T-Test 2024

Berdasarkan tabel 7. analisis uji t berpasangan di atas, nilai t yang diperoleh adalah 18.690 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 17. P-value yang didapatkan adalah 0.001, yang berarti sangat signifikan ($p < 0.05$). Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis ekspresif pada subjek penelitian

B. Pembahasan

Penelitian Penelitian ini dilaksanakan di MA Muhammadiyah Talawaan Bajo Kabupaten Minahasa Utara yang terletak di desa Minaesa Talawaan Bajo Jaga 1 Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara Provinsi Sulawesi Utara, Penelitian ini berjudul “Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap Kesehatan mental remaja di

Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara Penelitian ini telah dilaksanakan Pada tanggal 23 Juli – 1 Agustus 2024 dengan kurun waktu dilaksanakan selama 2 Minggu dan dibagi menjadi 4 Sesi setiap 1 Minggu dibagi menjadi 2 sesi dan diberikan jeda selama 2 hari.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental para peserta penelitian. Nilai rata-rata yang diperoleh (11.000) juga mengindikasikan adanya peningkatan dalam variabel yang diukur setelah intervensi diberikan P-value yang didapatkan adalah 0.001, yang berarti sangat signifikan ($p < 0.05$). Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis ekspresif pada subjek penelitian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan kesehatan mental responden. Dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang artinya ada Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap Kesehatan Mental remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (100%) mengalami gangguan mental emosional sebelum diberikan terapi menulis ekspresif yang menunjukkan terdapat gangguan mental emosional (GME) dari hasil Kuisiner yang dibagikan. Sebelum dilakukan pretest, banyak responden yang mengalami gangguan mental emosional karena berbagai alasan berdasarkan hasil dari Kuisiner SDQ (Strength Difficulties Questionnaire). Masalah yang paling banyak didapatkan sebelum dilakukan terapi menulis Pada penelitian ini adalah masalah Kesehatan mental remaja yang dikelompokkan sebagai total Difficulties di antara masalah mental tersebut komponen emosional dan teman sebaya merupakan masalah yang paling banyak di alami oleh responden dimana Komponen ini berada di Ambang/batas Normal Boderline/Abnormal, Sebelum terapi dimulai (pretest), Responden sering kali mengalami beban emosional yang berat, seperti kecemasan, depresi, atau stres, serta responden yang dapat mempengaruhi persepsi mereka tentang kesehatan mental. Namun, selama sesi terapi menulis ekspresif, individu diajak untuk mengekspresikan dan memproses pengalaman serta emosi yang sulit.

Kedua komponen masalah emosional dan teman sebaya masalah yang sering terjadi di teman sebaya adalah dimana responden lebih suka menyendiri dan terdapat responden yang sering diganggu atau dipermainkan oleh teman temanya yang ditemui dan sering terjadi di usia remaja pada Siswa di MA Muhammadiyah

Talawaan Bajo. Masalah emosional dan interaksi dengan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang, terutama pada masa remaja. Teman sebaya sering kali menjadi sumber dukungan emosional yang penting; ketika hubungan ini positif, mereka dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri dan juga sebagai pendengar serta tempat untuk bercerita yang baik.(Fadly D 2024)

Sedangkan sesudah (Posttest) diberikan terapi menulis Ekspresif Sebagian responden Setelah melakukan terapi menulis ekspresif, hasil menunjukkan bahwa 15 responden (83,3%), skor kesehatan mental mereka berada dalam kategori normal. Ini mengindikasikan bahwa terapi tersebut berhasil meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Namun, terdapat 3 responden (16,7%) yang masih menunjukkan gejala gangguan mental emosional (GME) khususnya di Komponen gejala emosional dan teman sebaya namun mengalami perubahan di komponen prososial dimana responden nilai prososial terjadi perubahan dengan nilai normal dimana skor mereka tetap berada di ambang batas normal borderline/Abnormal. Meskipun sebagian besar responden merasakan manfaat positif dari terapi, ketiga individu tersebut mungkin memerlukan pendekatan tambahan atau dukungan lebih lanjut untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Hasil post-test menunjukkan perubahan signifikan dalam skor kesehatan mental, mengindikasikan bahwa terapi ini tidak hanya memberikan saluran ekspresi, tetapi juga meningkatkan pemahaman diri dan ketahanan psikologis. Dengan demikian, terapi menulis menjadi alat yang efektif dalam mendukung kesejahteraan mental individu. Meskipun terdapat 3 responden yang masih mengalami skor gangguan mental emosional (GME) yang mungkin memerlukan pendekatan lebih dalam

Beberapa faktor dapat menjelaskan situasi 3 responden yang mengalami gangguan mental ini, antara lain kompleksitas gangguan mental yang mereka alami, yang mungkin memerlukan pendekatan terapeutik lebih mendalam. Selain itu, faktor pribadi seperti dukungan sosial, trauma masa lalu, atau komorbiditas dengan gangguan lain juga dapat mempengaruhi hasil terapi. Sebuah studi oleh Anggrawati T dan Sari (2021) menyebutkan bahwa tidak semua individu merespons terapi dengan cara yang sama,

Dari uraian di atas peneliti berasumsi Terapi menulis ekspresif menawarkan pendekatan yang unik dalam meningkatkan kesehatan mental, dengan perbedaan

yang jelas terlihat antara kondisi pre dan post-test. Sebelum terapi, banyak individu mungkin mengalami kesulitan mengekspresikan emosi, yang dapat menyebabkan akumulasi stres dan kecemasan. Namun, setelah menjalani proses terapi menulis, responden mengalami peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengelola perasaan dan mengurangi gejala depresi maupun stress. Melalui penulisan, mereka dapat mencurahkan pikiran dan pengalaman secara bebas, yang berfungsi sebagai bentuk pelepasan emosional.

Responden menjalani terapi menulis ekspresif yang terdiri dari 4 tahapan menulis. Dalam penelitian ini, terapi menulis ekspresif untuk remaja Siswa di Madrasah Aliyah Talawaan Bajo dilakukan dalam 4 sesi, masing-masing menulis dua kali dalam 1 minggu selama 2 minggu. Di sesi ke 4 atau sesi akhir peneliti membuat kelompok kecil dan sharing dan mendengarkan cerita serta permasalahan yang dihadapi permasalahn yang dihadapi antara lain dengan responden serta memberikan masukan dan solusi tentang permasalahan yang dihadapi. Subjek mengikuti terapi menulis ekspresif dengan 4 tahapan menulis. Tahapan menulis ekspresif yang diungkapkan oleh Hynes and Thompson (2006) diantaranya, (1) Recognition / Initial Write, Examination / Writing Exercise, Juxtaposition / Feedback dan Aplication to the Self. Hal ini sejalan dengan penjelasan Soper & Bargen (2001) yang mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi menulis ekspresif adalah jarak dan durasi ketika menulis. Hasil penelitian Smyth's pada tahun (1998) diketahui bahwa jarak pelaksanaan menulis berpengaruh kuat terhadap keefektivitasan terap menulis. Menulis sekali dalam seminggu terlihat hasil yang efektif daripada menulis empat kali dalam seminggu.

Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan dari 18 responden adalah sebanyak 11 responden (77,8%) dan responden laki laki sebanyak 7 orang (38,9%). Berdasarkan hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulina & Azizah 2022 dengan judul penelitian "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi pada Staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh" menunjukkan bahwa pada penelitiannya mayoritas jenis kelamin responden adalah Perempuan sebanyak 19 orang. Perempuan cenderung memiliki perasaan yang lebih peka dan sensitif dibandingkan laki-laki, sehingga mereka lebih mudah merasa cemas akibat stresor-stresor yang ada. Sedangkan laki-laki biasanya

lebih santai dalam menghadapi masalah dibandingkan perempuan (Khasful Muna 2021)

Namun, Perlu untuk diingat bahwa meskipun prevalensi gangguan mental mungkin tampak lebih rendah pada laki-laki, mereka juga dapat mengalami gangguan mental. Penelitian yang dilakukan (Rieker, P.P., & Carmen, D 2021). Menunjukkan bahwa perbedaan hormon dan struktur otak antara pria dan wanita dapat mempengaruhi bagaimana gangguan mental muncul dan diproses. Misalnya, hormon seperti estrogen dan testosteron mungkin memainkan peran dalam mengatur suasana hati dan respons terhadap stres. Laki Laki mungkin cenderung kurang melaporkan gejala gangguan mental, atau gangguan tersebut mungkin muncul dalam bentuk yang berbeda yang kurang dikenali. Sebagai contoh, Laki-Laki lebih mungkin mengalami gangguan yang berhubungan dengan perilaku, seperti kecanduan atau agresi, yang mungkin kurang diperhatikan dibandingkan dengan gangguan depresi atau kecemasan yang lebih sering didiagnosis pada wanita.

Berdasarkan data dan konsep teori diatas peneliti berasumsi bahwa dimana Perempuan cenderung lebih sering mengalami gangguan kecemasan dan depresi, mungkin karena faktor hormonal dan sosial, serta lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan mencari dukungan. Sebaliknya, laki-laki sering kali menghadapi stigma terkait kesehatan mental yang membuat mereka enggan mencari bantuan dan lebih cenderung mengalami gangguan perilaku serta risiko bunuh diri yang lebih tinggi. Meski ada perbedaan dalam cara mereka menghadapi dan mengekspresikan masalah mental, keduanya memerlukan dukungan emosional dan profesional.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berumur 17 tahun (Remaja Pertengahan) yaitu sebanyak 14 responden (72,2%) dan Remaja yang berada di usia 18 tahun (Remaja Akhir) sebanyak 5 orang (27,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti S & Surya I.P (2021) Dengan judul penelitian "Pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada Remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi" Dimana responden dengan usia 17 tahun merupakan responden terbanyak hal tersebut menunjukkan bahwa responden termasuk dalam kategori Remaja Awal dan Remaja Pertengahan. Usia berhubungan erat dengan kesehatan mental remaja karena periode ini merupakan fase krusial dalam perkembangan otak dan emosi. Selama masa remaja, otak masih berkembang, khususnya di area yang mengatur pengambilan

keputusan dan kontrol emosi, sehingga membuat remaja lebih rentan terhadap stres dan gangguan mental (Casey & Jones, 2023). Selain itu, fluktuasi hormon yang signifikan bisa menyebabkan perubahan mood yang drastis dan emosi yang tidak stabil. Tekanan sosial, baik dari teman sebaya maupun lingkungan, turut berperan, mengingat remaja sering merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi tertentu. Proses pencarian identitas diri dan pengalaman pertama yang mereka hadapi juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Akhirnya, keterampilan coping yang belum sepenuhnya berkembang membuat remaja kurang siap menghadapi tantangan, yang semuanya dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka (Smith & Mendez, 2023).

Berdasarkan data dan teori yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Selama masa pubertas, terjadi naik turun suasana hati dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Tekanan akademik juga berperan dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja, serta proses pencarian jati diri yang sering menimbulkan kebingungan emosional. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan yang positif sangat penting untuk membantu remaja mengatasi stres dan mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Dukungan yang tepat dapat berperan dalam menjaga kesehatan mental remaja dan mengurangi risiko masalah di masa depan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo, yaitu Status kesehatan mental remaja sebelum diberikan terapi menulis ekspresif didapati seluruh responden mengalami Gangguan mental emosional. Status kesehatan mental remaja setelah diberikan terapi menulis ekspresif sebagian besar responden memiliki skor Kesehatan mental Normal dan terdapat 3 responden yang masih mengalami gangguan mental emosional. Ada Pengaruh yang signifikan antara terapi menulis ekspresif terhadap Kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, L. (2024). Gambaran kecerdasan emosional remaja akhir di Desa Bogem Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri (Unpublished doctoral dissertation). IAIN Kediri.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Anggarawati, T., & Sari, N. W. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui self help group di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 33-41.
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-7.
- Casey Jones, M., Sudarshan, M., García, R. E., & Tomar, V. (2023). Direct measurement of internal temperatures of commercially-available 18650 lithium-ion batteries. *Scientific Reports*, 13(1), 14421. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37769-7>
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Surya, I. P. (2021). Pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi. *Human Care Journal*, 6(3), 616. <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i3.1467>
- Fadly, D. (2024). Tantangan bagi perkembangan psikososial anak dan remaja di era pendidikan modern: Studi literatur. *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences*, 3(2), 66-75.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. In M. Thoha (Ed.), *Duta Media Publishing* (Issue November 2019). Duta Media Publishing Gramedia Blog.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan mental emosional remaja di panti asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97-104.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pengertian kesehatan mental. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Maulina, N., Millizia, A., & Aziza, M. (2022). Pengaruh expressive writing therapy terhadap kecenderungan depresi pada staf akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(7), 1051-1059.
- Muharromah, R. A. (2023). Terapi menulis ekspresif sebagai upaya self healing untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja akhir di Kabupaten Cirebon (Doctoral dissertation). IAIN Syekh Nurjati.
- Nurmala, et al. (2020). *Mewujudkan remaja sehat fisik mental dan sosial*. Airlangga University Press.
- Riskesdas. (2019). *Laporan provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Sari, P. (2021). Gambaran status kesehatan mental dan literasi kesehatan mental pada mahasiswa non kesehatan Universitas Hasanuddin dalam masa pandemi COVID-19. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Smyth, J. M., Hockemeyer, J. R., & Tulloch, H. (2019). Expressive writing and post-traumatic stress disorder: Effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 85-93.
- WHO. (2021). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Widodo. (2022). Keperawatan jiwa. Yayasan Kita Menulis.