

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tahap remaja dikenal sebagai tahap peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. WHO menyatakan bahwa usia remaja adalah antara 10–14 tahun yang disebut remaja awal dan 15–20 tahun yang disebut remaja akhir. Sementara itu, sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2014 remaja berusia 10 hingga 18 tahun. Berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana, remaja dengan status belum menikah yang rentang usianya antara 10 hingga 24 tahun (Febristi, 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan populasi remaja berusia 10 sampai 19 tahun sekitar 1,2 miliar atau 18% dari total remaja. Sedangkan menurut perkiraan Badan Pusat Statistik (BPS), terdapat 66,74 juta remaja di Indonesia pada tahun 2021, atau setara dengan 24,20% dari 275,77 juta total penduduk negara Indonesia pada tahun 2021. Populasi Yogyakarta sekitar 4 juta penduduk dengan jumlah remaja sekitar 2,54 juta (United Nations Children's Fund, 2021). Jumlah remaja yang cukup besar tentunya memiliki permasalahan.

Permasalahan remaja yang sering muncul meliputi permasalahan sosial, aspek emosional, aspek fisik dan kekeluargaan, kelompok teman sebaya, sekolah, dan lingkungan lainnya (Malik, 2019). Permasalahan remaja di Indonesia tersebut dapat memunculkan perilaku rendahnya harga diri sekitar 99,98%, gangguan identitas 68%, ideal diri 57%, dan gangguan peran 55% dari populasi remaja (Kurniawan et al., 2023). Menurut UNICEF rendahnya harga diri remaja dapat disebabkan atau dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain hubungan teman (74,2%), hubungan keluarga (55%), pengalaman (68%) dan lingkungan (63,1%). Salah satu dari beberapa faktor diatas seperti *bullying* dari teman sebaya (56,9%), ketidakpuasan terhadap tubuh (berjerawat, berat badan yang tidak ideal) sekitar 57%, *broken home* (25%), tuntutan keluarga (25%), pergaulan (56%), dan dikucilkan oleh masyarakat menyebabkan rendahnya harga diri pada remaja (Khoir et al., 2021). Permasalahan diatas adalah masalah yang paling dirasakan oleh

remaja dikarenakan remaja akan sangat tanggap terhadap berbagai persoalan, terutama yang berkaitan dengan harga diri, tidak hanya harga dirinya, namun juga rasa hormat dari keluarga dan orang-orang terdekatnya. Remaja yang mampu menyelesaikan masalah harga dirinya akan mendapatkan manfaat dari apa yang didapatnya, begitu pula sebaliknya. Jika remaja mengalami kesulitan dengan harga dirinya dan tidak mampu mengatasinya, hal ini akan berdampak atau berujung pada rendahnya harga diri (Febristi et al., 2020).

Menurut Rosenberg, seseorang yang memiliki harga diri yang rendah mengungkapkan persepsi diri negatif mereka sebagai penolakan diri, ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri, dan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi (Wiyosutomo, 2023). Coopersmith juga menjelaskan bahwa individu dengan harga diri rendah adalah yang kurang percaya diri dan tidak mampu melakukan apa pun. Individu tersebut sering merasa sendirian, tidak berdaya untuk melindungi dirinya sendiri, tidak layak mendapatkan kasih sayang, dan tidak mampu berkomunikasi (Oktaviani, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa kasus harga diri rendah yang terjadi pada 2016 sampai 2018 *persentase* 99,98%, (49,6%) remaja berusia antara 14 dan 17 tahun menginginkan tubuh langsing, dan 50,4% menggunakan metode yang tidak sesuai, seperti pola makan yang buruk (22,2%), obat pelangsing (9,3%), dan olahraga yang berlebihan (18,9%) untuk mencapai tujuan (Lupitasari, 2021). Berdasarkan penelitian Febristi lebih dari setengah (52,3%) remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki self esteem (harga diri) yang rendah (Febristi et al., 2020).

Rendahnya harga diri dapat menyebabkan remaja mengalami tekanan emosional dan mungkin menghadapi banyak masalah. Dampak harga diri rendah dapat menimbulkan remaja mengalami perasaan dan perilaku negatif terhadap dirinya sendiri (Puh, 2023). Remaja dengan harga diri rendah (99%) akan kesulitan untuk merasa puas 25%, putus asa 45%, antusias 14% , dan percaya diri 15% dalam kemampuannya menangani keadaan. Sedangkan remaja yang mempunyai rasa harga diri yang tinggi merasakan kebahagiaan, rasa aman, kasih sayang, ketenangan, kejernihan pikiran, serta kemampuan mengendalikan dirinya dalam

menghadapi rintangan yang terjadi padanya saat remaja (Malik, 2019). Dampak harga diri yang berkepanjangan dapat membuat dirinya merasa tidak dihargai, dan dicintai orang lain. Dampak tersebut juga membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain dan selalu merasa bahwa dirinya banyak kekurangan.

Beberapa riset telah dilakukan untuk mengurangi dampak harga diri dan untuk meningkatkan harga diri rendah pada remaja seperti dengan terapi *mindfulness*, terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), dan terapi *expressive writing*. Ada banyak jenis terapi okupasi, dan menurut jurnal Linda terapi okupasi mencakup berkebun, bermain, menjahit, menggambar, mendekorasi, dan terapi tanaman, tujuan dari semua bentuk pengobatan adalah sama untuk meningkatkan harga diri seseorang dengan memaksimalkan kemampuan positifnya. Terapi Okupasi ini memiliki banyak kekurangan seperti individu yang kurang mau berbaur, suka menyendiri dan pemalu menyebabkan terapi ini tidak efektif, selain itu terapi ini perlu keterlibatan keluarga terdekat dan pendamping pasien (Kinasih et al., 2020). Terapi *Mindfulness* sebuah terapi yang terbukti dapat meningkatkan penerimaan diri dan harga diri, bisa dilakukan sendiri tetapi jika ingin mempraktikkan sendiri harus paham dan benar dilakukannya jika tidak maka tidak akan bisa mengurangi masalah yang dihadapinya. Terapi *Mindfulness* ini dapat dijadikan menjadi alternatif untuk penerimaan diri remaja tetapi belum ditemukan penelitian yang secara khusus membuktikan keefektivitas terapi ini (Waney et al., 2020). Terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) sebuah pendekatan terapeutik yang telah terbukti berhasil untuk meningkatkan harga diri, karena CBT meneliti bagaimana remaja mengembangkan harga diri yang buruk sebagai akibat dari pengalaman hidup yang buruk. Terapi CBT ini sangat efektif kepada remaja untuk meningkatkan harga diri, setelah diberikan terapi ini meningkat dengan skor 16-23, tetapi harus dilakukan individu dengan terapis, dan terapi ini hanya bisa dilakukan oleh beberapa orang yang harus memiliki komitmen dan motivasi diri yang kuat (Saragih et al., 2023).

Oleh karena itu, dibutuhkan terapi yang lebih paktis, efisien dan tanpa bantuan professional terapi tersebut adalah terapi *expressive writing* adalah terapi

yang mengungkapkan perasaan individu dengan sebuah tulisan dan bisa meluapkan emosinya didalam tulisan tersebut, terapi ini dapat dilakukan sendiri pada kesehariannya (Wahid et al., 2022). Disini peneliti mengambil terapi *expressive writing* untuk meningkatkan harga diri dan mengurangi dampak, dikarenakan terapi ini tidak harus mengikuti pelatihan dibandingkan terapi yang lain harus dilakukan pelatihan dengan khusus dan intensif. Terapi *expressive writing* ini dapat dipraktikkan sendiri oleh individu jika sedang merasa sedih, atau marah tanpa pendampingan oleh terapis. Hasil dari penelitian sebelumnya juga (Lisnawati, 2022) menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan *self-esteem* pecandu narkoba, peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan yang cukup besar antara skor *self-esteem* saat *pretest* dengan *posttest*.

Pennebaker adalah orang pertama yang mengonsept dan menyempurnakan tulisan ekspresif (*Expressive Writing*). Menurut Pennebaker, menulis ekspresif melibatkan menuliskan pengalaman menyakitkan atau traumatis terkait emosi yang ditekan untuk memperoleh pemahaman dan menemukan strategi mengatasi trauma tersebut (Prameswari et al., 2022). *Expressive Writing* merupakan salah satu jenis terapi seni. Pendekatan psikoanalitik Sigmund Freud menjadi dasar fundamental untuk jenis terapi seni ini. Menurut Freud, bahwa represi, konflik, dan kecemasan umumnya berjalan bersamaan. Melalui menulis ini integrasi keyakinan, emosi, dan pengalaman dapat membantu orang lebih memahami keadaan sulit dan menemukan mekanisme untuk mengatasinya (Ningtiyas, 2020).

Menulis membantu individu untuk mengkategorikan ide dan emosi mereka dengan lebih baik. Selain efektif memecahkan masalah, menulis dapat membantu meringankan intensitas perasaan (emosi, kesedihan, pengalaman, rasa sakit, dll). Selain itu, melalui tulisan, individu dapat mengungkap bagian bermanfaat dalam dirinya yang sebelumnya tersembunyi. Menulis tentang pengalaman emosional individu mungkin dapat membantu pemikiran individu menjadi lebih terstruktur dan terorganisir (Rohmah & Pratikto, 2019). Ketika menulis, proses berfikir individu dipaksa untuk memperlambat pemikirannya dan dapat memungkinkan individu tersebut mengembangkan ide hingga mencapai kesimpulan logis. Menulis

tentang peristiwa emosional dan melakukan terapi menulis ekspresif juga telah terbukti dapat secara efektif terhadap harga diri dan memperbaiki masalah kesehatan. Keberhasilan terapi *Expressive Writing* ini terlihat dari perbedaan skor pada setiap individu dikarenakan adanya pelepasan emosi saat individu menulis. Terapi ini juga sangat efektif untuk remaja awal karena 35% remaja yang mengalami harga diri sering meluapkan emosinya melalui tulisan daripada menyatakan emosi kepada orang lain. Pada saat proses terapi remaja mampu mengungkapkan emosi dan memperoleh pemahaman baru tentang kelebihan kekurangan pada dirinya. Oleh karena itu, pengalaman remaja dalam menjalani terapi menulis ekspresif dapat memberikan dampak yang baik terhadap masalah dan harga diri remaja (Syah & Dewiyuliana, 2023).

Informasi di atas konsisten dengan penelitian (Utami Safaruddin et al., 2020) yang menunjukkan penggunaan *Expressive Writing* dalam program pengobatan kecanduan narkoba untuk meningkatkan harga diri penyalahguna narkoba. Temuan penelitian menunjukkan bahwa harga diri pengguna narkoba dapat ditingkatkan melalui *Expressive Writing*. Perbedaan substansial dalam tingkat harga diri antara pretest dan posttest menunjukkan peningkatan ini. Setelah 4 hari menulis, 87,5% peserta melaporkan merasa lega, 50% peserta mampu memahami dan mengenali diri mereka sendiri, dan 37,5% mengaku merasa menyesal. Sedangkan penelitian (A'yuni & Setiawati, 2017) disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pada tingkat *self esteem* sebelum dan sesudah pemberian teknik *expressive writing*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Pengasih melalui wawancara kepada 20 siswa diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 siswa atau sekitar 60% siswa mengalami harga diri rendah, hal tersebut dapat diketahui dengan indikasi bahwa siswa tersebut mengatakan insecure terhadap penampilan dirinya, hubungan siswa dengan teman dan keluarga tidak baik, di *bullying*, trauma terhadap pengalaman masa lalu dan merasa tidak berguna. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengambil judul “Pengaruh *Expressive Writing therapy* Terhadap Harga Diri Remaja Di SMP N 3 Pengasih”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap harga diri remaja di SMP N 3 Pengasih?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Harga Diri Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pengasih

### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini :

- a) Mengidentifikasi harga diri siswa sebelum dilakukan terapi *expressive writing*.
- b) Mengidentifikasi harga diri siswa sesudah dilakukan terapi *expressive writing*.
- c) Menganalisa perbedaan harga diri siswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi *expressive writing*.

## D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diperkirakan antara lain :

### 1. Teoristis

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dalam bidang Kesehatan, khususnya pengaruh terapi *expressive writing* terhadap harga diri remaja.

### 2. Praktis

#### a) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan wawasan baru peneliti dalam melaksanakan terapi *expressive writing* terhadap harga diri remaja.

#### b) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian yang dilakukan manfaat bagi Guru Bimbingan dan Konseling yaitu memperkaya ilmu pengetahuan dan praktik dalam

penanganan siswa yang mengalami harga diri yang tinggi dengan menggunakan terapi expressive writing.

c) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh siswa siswi dalam meningkatkan pengetahuan tentang peningkatan harga diri dengan menggunakan terapi expressive writing.

d) Bagi Perguruan tinggi

Menambah referensi tentang pengaruh terapi expressive writing terhadap harga diri remaja di SMP N 3 Pengasih.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU  
YOGYAKARTA