

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah individu yang berada pada periode transisi perkembangan, terentang sejak berakhirnya masa anak-anak sampai datangnya awal masa dewasa (Giri Wiarto, 2022). Biasanya masa remaja berlangsung sekitar umur 11/12 tahun sampai dengan umur 18/20 tahun, di mana fase ini umumnya bertepatan dengan usia sekolah menengah (Giri Wiarto, 2022). Kondisi psikologis remaja pada usia ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola stres, memahami emosi, dan membangun konsep diri yang positif. Remaja yang mengalami tekanan berlebihan, konflik keluarga, penolakan sosial, atau lingkungan yang tidak mendukung menjadi lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rendah diri (Massa dkk., 2026). Oleh karena itu, remaja yang berada dalam lingkungan keluarga penuh konflik atau mengalami keretakan (*broken home*) memiliki kerentanan yang sangat tinggi terhadap kecemasan mengenai dirinya sendiri.

Sejalan dengan teori perkembangan dari G. Stanley Hall, masa remaja merupakan periode krusial yang ditandai dengan fase *storm and stress*, di mana proses biologis mendorong munculnya perubahan emosi serta tingkah laku sosial yang lebih kompleks (dalam Santrock, 2003). Masa ini memicu perubahan besar secara fisik, intelektual, dan emosional yang kerap menyebabkan kesedihan serta menimbulkan konflik dengan lingkungan

sekitarnya (Seifert & Hoffnung, 1987 dalam Pangaribuan, 2025){Citation}. Perubahan dan gejolak ini dialami secara nyata oleh remaja dari keluarga *broken home*. Memasuki fase remaja awal, fungsi kognitif dan perkembangan emosi mereka mulai berkembang pesat, sehingga mereka mulai menyadari dan merasakan secara penuh konflik yang terjadi di dalam keluarga mereka.

Dalam aspek perkembangan emosi, remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan fisik atau ledakan emosi yang meledak-ledak, melainkan cenderung beralih ke bentuk perilaku seperti menggerutu, tidak mau berbicara, atau menggunakan suara keras untuk mengkritik orang-orang yang dianggap menyebabkan amarah (Hurlock, 1980). Didukung oleh pendapat Harter (dalam Santrock, 2003), remaja memiliki kecenderungan untuk menolak atau menyembunyikan karakteristik negatif di dalam diri mereka demi melindungi harga diri (*self-esteem*). Remaja menjadi jauh lebih sadar diri dan memikirkan secara mendalam bagaimana orang lain menilai mereka.

Dengan demikian kecenderungan remaja dari keluarga *broken home* untuk menutup diri dan enggan berbagi cerita merupakan sebuah strategi pertahanan emosional yang dilakukan secara sadar. Alih-alih meluapkan kemarahan atau kesedihan akibat situasi rumah yang tidak harmonis di lingkungan luar, mereka memilih untuk menahan emosi tersebut. Hal ini di perlihatkan dalam bentuk sikap diam, menarik diri dari interaksi sosial, serta

menolak untuk mengomunikasikan permasalahan pribadi yang mereka hadapi.

Santrock (2003) menegaskan bahwa terdapat dua sumber dukungan sosial utama yang paling kuat dalam membentuk rasa percaya diri remaja, di mana salah satunya adalah hubungan dengan orang tua, yang didukung kuat oleh faktor keharmonisan keluarga. Bagi remaja *broken home*, proses melalui masa transisi ini membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang matang sebagai mekanisme internal untuk memahami, menerima, dan mengontrol respons emosional mereka agar tetap dapat bertindak secara adaptif. Tanpa regulasi emosi yang baik, kurangnya keharmonisan keluarga akan membuat remaja semakin terpuruk dalam rasa rendah diri, kecemasan, dan depresi, serta memperkuat benteng pertahanan diri yang maladaptif berupa penarikan diri secara sosial dan penolakan untuk berkomunikasi.

Gratz dan Roemer (2004) dalam Utami(2022) menyatakan bahwa regulasi emosi bukan sekadar upaya mengendalikan atau menekan emosi negatif, tetapi juga mencakup pemahaman dan penerimaan terhadap emosi tersebut, serta kemampuan individu untuk tetap bertindak secara adaptif sesuai dengan tujuannya meskipun sedang merasakan emosi yang kuat. Gross 2004 (dalam Wijaya dan afdal 2026) Adapun aspek-aspek regulasi emosi meliputi *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal-directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan), dan *control emotional*

responses (kontrol respons emosi). Regulasi emosi merupakan mekanisme penting bagi remaja dalam mengolah dan mengelola perasaan agar dapat dipahami serta diterima tanpa menimbulkan dampak buruk bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Proses adaptif ini berfungsi untuk mencegah perilaku maladaptif yang merugikan serta menjaga keseimbangan mental individu. Terlebih bagi remaja yang menghadapi situasi *broken home*, kemampuan regulasi emosi berperan penting sebagai pilar kestabilan emosional dalam menghadapi tekanan di dalam keluarga.

Perbedaan kebutuhan mengenai regulasi emosi ditemui secara nyata di lapangan melalui hasil observasi dan wawancara. Di sekolah yang menjadi penelitian, ditemukan di mana sekitar 10% dari total populasi siswa terindikasi mengalami kondisi *broken home*. Tanggapan ini setuju dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta pengamatan langsung di lapangan memperkuat bukti bahwa kelompok remaja dari keluarga *broken home* ini menghadapi hambatan psikologis dan sosial yang nyata. Mereka cenderung menutup diri, jarang berbagi cerita, dan mengalami kesulitan yang signifikan dalam mengekspresikan emosi mereka secara sehat kepada lingkungan sekitar. Kesulitan ekspresi dan penarikan diri ini mengindikasikan adanya hambatan dalam kemampuan regulasi emosi mereka. Tanpa strategi regulasi emosi yang adaptif, remaja *broken home* kesulitan untuk mengenali, mengelola, dan menyalurkan tekanan psikologis serta emosi negatif yang mereka rasakan secara sehat, sehingga mereka memilih menjauh dari lingkungan sosial.

Kondisi di lapangan juga menunjukkan bahwa hampir semua siswa tersebut lebih memilih memendam masalahnya sendiri daripada bercerita, yang mencerminkan adanya hambatan mendalam dalam proses pengungkapan diri (*self-disclosure*) akibat trauma konflik di rumah. Para siswa juga mengaku sangat sulit untuk menenangkan diri kembali setelah menyaksikan konflik orang tua, dan mereka sangat membutuhkan tempat yang aman (*safe space*) untuk mencurahkan isi hati tanpa rasa takut akan penilaian negatif atau penghakiman (*judgment*) dari pihak luar.

Kemampuan individu dalam mengatasi beban emosional yang tidak terungkap secara verbal ini sejalan dengan penelitian MacIsaac et al. (2023) dan Kim et al. (2024), yang menjelaskan bahwa intervensi *journaling* (menulis jurnal) sangat relevan digunakan sebagai media katarsis. Menulis jurnal memberikan ruang yang aman bagi remaja untuk menguraikan konflik batin dan perasaan terluka akibat dinamika keluarga. Melalui proses refleksi diri dalam tulisan, emosi negatif yang terpendam akibat situasi *broken home* dapat ditransformasikan menjadi pemahaman diri yang lebih positif, sehingga mereka tetap mampu mencapai kemampuan emosional yang optimal meski berada dalam situasi keluarga yang kurang harmonis.

Dalam mendukung intervensi melalui *journaling* ini, peneliti menerapkan teknik *expressive writing* karena kemampuannya dalam memfasilitasi pengungkapan emosi terdalam secara terstruktur. Penggunaan teknik ini di dukung oleh penelitian Saputri (2022) yang menjelaskan

efektivitas pemberian *expressive writing* dalam mereduksi ketegangan psikis melalui mekanisme katarsis, di mana individu dapat mengintegrasikan pikiran dan perasaan negatif ke dalam bentuk tulisan yang aman dan privat. Teknik *expressive writing* terbukti memiliki keandalan yang sangat efektif secara statistik dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa, ditandai dengan lonjakan skor yang signifikan dari 33,20 menjadi 41,00. Secara interpretatif, metode ini berhasil menjadi media penyelesaian masalah (*coping*) yang aman karena mampu membantu individu membongkar dan mengolah emosi yang selama ini ditekan. Selain itu, proses menulis ini mendorong pemaknaan ulang terhadap peristiwa negatif (*cognitive reappraisal*) menjadi sebuah narasi yang lebih bermakna, sekaligus secara aktif mengurangi dorongan seseorang untuk terus-menerus memendam perasaannya (*expressive suppression*).

Sebagai upaya untuk mengatasi kesenjangan antara kebutuhan regulasi emosi remaja dengan hambatan psikologis dalam layanan konseling konvensional, solusi inovatif yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah Pengembangan Metode Jurnal Katarsis Berbasis *Expressive Writing*. Efektivitas teknik *expressive writing* tersebut diintegrasikan ke dalam media jurnal fisik guna memberikan pengalaman psikologis yang lebih mendalam. Berbeda dengan media digital, penggunaan jurnal fisik mampu memperlambat arus pikiran sehingga proses refleksi diri berjalan tenang. Jurnal ini dirancang sebagai pertolongan pertama emosional (*emotional first aid*) yang bersifat portabel, sehingga memungkinkan siswa SMP 1

Poncol Kabupaten Magetan untuk meluapkan perasaan mereka secara spontan saat terjadi konflik keluarga tanpa harus menunggu jadwal konseling formal.

Selain itu, bagi remaja *broken home* yang sering kali memiliki masalah kepercayaan (*trust issues*), jurnal fisik memberikan jaminan privasi dan kendali penuh atas data pribadi mereka. Dengan rasa aman dari risiko kebocoran data digital, remaja dapat mengungkapkan perasaannya secara lebih jujur, bebas, dan terbuka tanpa takut akan penghakiman dari pihak luar. Melalui perpaduan teknik yang andal dan media yang privat ini, diharapkan hambatan penyingkapan diri siswa dapat teratasi secara bertahap.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti melakukan penelitian pengembangan dengan judul Pengembangan Metode Jurnal Katarsis Berbasis *Expressive Writing* dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja *Broken Home*". Penelitian ini diajukan sebagai bentuk intervensi nyata dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya di SMP 1 Poncol Magetan sebagai subjek penelitian, dengan tujuan dapat membantu memberikan solusi efektif serta lingkungan yang aman aman bagi remaja *broken home* untuk meregulasi emosi mereka menuju keseimbangan mental yang lebih sehat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kebutuhan remaja *broken home* terhadap pengembangan Metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi?
2. Bagaimanakah prosedur pengembangan Metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja *broken home* ?
3. Bagaimanakah efektivitas Metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja *broken home* ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah:

1. Untuk mengetahui kebutuhan remaja *broken home* terhadap pengembangan Metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi.
2. Untuk mendeskripsikan prosedur pengembangan Metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja *broken home*.
3. Untuk mengetahui efektivitas kelayakan pengembangan Metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi

remaja *broken home* menurut penilaian ahli materi dan ahli media.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya pada pengembangan metode intervensi berbasis *expressive writing* dalam bentuk jurnal katarsis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian mengenai strategi regulasi emosi remaja, terutama pada remaja dengan latar belakang keluarga broken home, melalui pendekatan media tulis yang bersifat mandiri dan reflektif. Selain itu, penelitian ini juga memberikan landasan konseptual terkait integrasi teknik katarsis dalam layanan Bimbingan dan Konseling sebagai alternatif intervensi non-tatap muka yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikologis siswa. Instrumen mandiri untuk menjangkau siswa secara fleksibel tanpa batasan ruang dan waktu. Melalui metode ini, siswa dapat mengeksplorasi perasaan mereka secara privat dan nyaman,

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Sebagai media *emotional first aid* yang dapat digunakan secara mandiri untuk membantu siswa dalam mengekspresikan emosi, mereduksi ketegangan psikologis, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi permasalahan keluarga.

b. Bagi Guru BK

Tersedianya metode pendukung dalam layanan bimbingan konseling sehingga Guru BK memiliki alternatif metode intervensi tidak hanya terbatas pada pertemuan tatap muka, tetapi juga mencakup metode yang memungkinkan adanya pendampingan berkelanjutan di luar jam konseling guna memastikan teknik tersebut benar-benar diterapkan dalam keseharian.

c. Bagi Peneliti

Sebagai sarana mengembangkan metode jurnal katarsis ke dalam praktik nyata di lapangan serta menjadi acuan bagi studi lanjutan yang ingin mengembangkan media serupa.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah sebuah metode layanan Bimbingan dan Konseling berbasis prosedur klinis yang dinamakan Metode Jurnal Katarsis. Berbeda dengan pengembangan media cetak konvensional, spesifikasi utama produk ini terletak pada sistematika prosedur *expressive writing* yang dirancang sebagai instrumen intervensi psikologis mandiri. Produk dalam metode ini spesifik mengintegrasikan teknik pelepasan emosi katarsis ke dalam langkah-langkah terukur yang mencakup fase identifikasi perasaan, fase pengungkapan konflik batin terkait kondisi keluarga (*broken home*), dan fase refleksi diri untuk mencapai penguatan regulasi emosi.

Secara teknis, spesifikasi metode ini mencakup tiga komponen utama.

1. Struktur Penulisan Berpola, yaitu panduan instruksi (*prompts*) yang mengarahkan siswa untuk jujur terhadap emosinya tanpa rasa takut dihakimi, sehingga berfungsi sebagai *psychological first aid*.
2. Standar Durasi dan Frekuensi, yang menetapkan standar waktu penulisan tertentu untuk memastikan proses kognitif dan emosional berjalan secara optimal demi menciptakan stabilitas perasaan.
3. Format Evaluasi Mandiri, yang memungkinkan siswa memantau perubahan suasana hati mereka secara berkala. Meskipun diimplementasikan menggunakan media jurnal, keunggulan produk ini terletak pada desain metodenya yang menawarkan privasi tinggi dan lingkungan yang aman bagi yang mengalami tekanan emosional secara berkelanjutan tanpa harus selalu bergantung pada kehadiran konselor secara fisik.

F. Pentingnya Pengembangan

Pengembangan Metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* sebagai solusi alternatif untuk memenuhi kesenjangan antara kebutuhan tugas perkembangan remaja dengan keterbatasan layanan konseling konvensional. Pentingnya pengembangan metode ini didasari banyak siswa dari keluarga tidak utuh cenderung memendam masalah mereka sendiri akibat adanya rasa malu atau takut dihakimi (*judgment*) jika harus bercerita secara terbuka kepada guru BK. Mengingat keluarga *broken home* sering

kali gagal menjalankan fungsinya sebagai fondasi emosional, pengembangan jurnal ini menjadi sangat penting untuk menyediakan lingkungan yang aman bagi remaja agar mereka tetap dapat mengolah trauma dan konflik batin secara mandiri dan berkelanjutan tanpa harus selalu bergantung pada kehadiran konselor secara fisik.

Penggunaan media jurnal fisik dalam pengembangan ini juga sangat penting untuk menjamin privasi dan keamanan data pribadi siswa, yang sangat krusial bagi remaja dengan masalah kepercayaan (*trust issues*) akibat dinamika keluarga yang tidak harmonis. Dengan spesifikasi produk yang mencakup struktur penulisan berpola dan format evaluasi mandiri, pengembangan ini berperan penting sebagai pertolongan pertama emosional (*emotional first aid*) yang memungkinkan siswa untuk segera melakukan stabilisasi perasaan saat menghadapi konflik keluarga secara spontan. Secara keseluruhan, pengembangan metode ini diperlukan untuk membantu remaja *broken home* mencapai kemandirian emosional dan kesehatan mental yang optimal di tengah situasi keluarga yang menantang.

G. Definisi Istilah

Definisi-definisi tersebut dirumuskan berdasarkan kajian pustaka dan refleksi terhadap fokus penelitian sebagai berikut:

1. Metode Jurnal Katarsis

Konsep katarsis merupakan proses pengintegrasian aspek emosional dan kognitif untuk menyalurkan emosi tertahan (*repressed emotion*) sebagai mekanisme pertahanan diri menurut pandangan Freud

(Wahyuningsih, 2017). Implementasi katarsis melalui *journaling* memungkinkan individu mengeksternalisasikan pikiran internal menjadi tindakan terapeutik untuk mencapai *self-healing* (Erford, 2016; Iswandari, 2020). Selain meredakan kecemasan, kebiasaan menulis secara rutin terbukti secara medis mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh (Ansar et al., 2024). Metode ini berfungsi sebagai media aman bagi individu dalam memahami inti kehidupan melalui refleksi tulisan yang mendalam.

2. Teknik *Expressive Writing*

Expressive writing adalah strategi psikoterapi kognitif untuk mengatasi kecemasan dengan mengubah pikiran abstrak menjadi narasi bahasa yang logis (Darnati dkk., 2018). Mekanisme ini membantu otak membangun narasi koheren guna mengurangi beban pikiran acak atau *intrusive thoughts* (Ruini & Mortara, 2022). Pennebaker menekankan bahwa pengungkapan diri melalui tulisan menciptakan kelegaan emosional dengan melepaskan beban batin yang terpendam. Pelaksanaannya mengikuti empat tahap sistematis: *recognition*, *examination*, *juxtaposition*, hingga *application to the self* untuk penerapan nyata (Hynes & Thompson).

3. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan strategi sadar maupun tidak sadar untuk mengelola respons emosional melalui proses pemantauan dan modifikasi reaksi (Gross, 2014; Thompson, 1994). Gratz dan Roemer

(2004) merumuskan empat aspek utama: strategi pemulihan perasaan, fokus pada tujuan, kontrol impuls, dan kesadaran emosional tanpa menghakimi. Kemampuan ini memungkinkan individu tetap bertindak adaptif meskipun berada di bawah pengaruh emosi yang kuat. Keberhasilan regulasi ini sangat dipengaruhi oleh kematangan kognitif serta faktor lingkungan, terutama tingkat keharmonisan dalam keluarga dan juga pengukuran aspek dalam regulasi ini menggunakan *DEERS* (Gina & Fitriani, 2023)

4. **Remaja *Broken Home***

Masa remaja merupakan periode *storm and stress* yang penuh gejolak emosi dalam proses pencarian identitas diri (Annisa dkk., 2024). Tantangan ini menjadi lebih berat pada remaja *broken home* akibat ketidakharmonisan keluarga, baik secara struktur maupun fungsional (Sigiro dkk., 2022). Kondisi tersebut memicu trauma, ketidakstabilan kemarahan, hingga penurunan prestasi belajar bagi remaja yang mengalaminya (Konadi dkk., 2024). Oleh karena itu, penguatan regulasi emosi sangat krusial untuk membangun resiliensi agar remaja tetap mampu menjalankan tugas perkembangan dengan optimal (Firdausi dkk., 2020).