

**PENGARUH TERAPI MENULIS (*WRITING THERAPY*)
MENGUNAKAN APLIKASI *WEB* TERHADAP KEMAMPUAN
MENGENDALIKAN PERILAKU MARAH PADA REMAJA**



**Diajukan Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

Oleh :

YOLA SARI AINI

NIM: 04021381621055

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
AGUSTUS, 2020**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yola Sari Aini

Nim : 04021381621055

Dengan sebenarnya menyatakan bahwan skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya.

Palembang, Agustus 2020

Yola Sari Aini

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : YOLA SARI AINI
NIM : 04021381621055
JUDUL : PENGARUH TERAPI MENULIS (*WRITING THERAPY*)
MENGUNAKAN APLIKASI *WEB* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGENDALIKAN PERILAKU MARAH
PADA REMAJA

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Sri Maryatun, S.kep., Ns., M.Kep
NIP. 197908162003122002
2. Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197605142009121001


(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian Keperawatan


Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19760220200212001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y., S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : YOLA SARI AINI

NIM : 04021381621055

**JUDUL : PENGARUH TERAPI MENULIS (*WRITING THERAPY*)
MENGUNAKAN APLIKASI *WEB* TERHADAP KEMAMPUAN
MENGENDALIKAN PERILAKU MARAH PADA REMAJA**

PEMBIMBING I

Sri Maryatun, S.kep., Ns., M.Kep

NIP. 197908162003122002


(.....)

PEMBIMBING II

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 197605142009121001


(.....)

PENGUJI I

Herliawati, S.Kp., M.Kes

NIP. 197402162001122002


(.....)

PENGUJI II

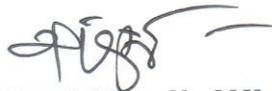
Antarini Indriansari, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP. 198104182006042003


(.....)

Mengetahui,

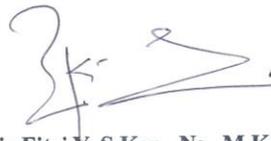
Ketua Bagian Keperawatan



Hikavati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 19760220200212001

Koordinator Program Studi Keperawatan



Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**Skripsi, Agustus 2020
Yola Sari Aini**

Pengaruh Terapi Menulis (*Writing Therapy*) Menggunakan Aplikasi Web Terhadap Kemampuan Mengendalikan Perilaku Marah Pada Remaja
Xv + 104 Halaman + 16 tabel + 2 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Terapi menulis (*writing therapy*) merupakan tulisan yang mencerminkan ekspresi natural dari emosi yang sesungguhnya. Terapi ini dilakukan dengan menulis masalah yang sulit mengungkapkan emosi. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi menulis (*writing therapy*) Menggunakan Aplikasi Web Terhadap Kemampuan perilaku Marah Pada Remaja. Penelitian ini merupakan penelitian *pre experimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden didapatkan dengan menggunakan metode *Cluster Sampling*. Tempat penelitian di SMAN 08 Palembang. Penelitian ini dilakukan melalui media aplikasi *web* dengan sistem *online* atau *daring*. Pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku menggunakan kuesioner. Intervensi dilakukan satu kali. Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji *Marginal Homogeneity* dan *Mc nemar* dan didapatkan hasil *p-value* untuk pengetahuan 0,022, *p-value* sikap sebesar 0,002 dan perilaku *p-value* 0,637. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi menulis (*writing therapy*) dengan menggunakan media aplikasi *web* terhadap kemampuan mengendalikan emosi marah berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap. Sedangkan untuk yang perilaku responden tidak berpengaruh

Kata Kunci : Perilaku Marah; terapi menulis; Remaja; media aplikasi web

Daftar Pustaka : 51 (2003-2018)

SRIWIJAYA UNIVERSITY
FAKULTY OF MEDICINE
NURSING SCIENCE PROGRAM

Thesis, Agustus 2020
Yola Sari Aini

The Effect of Writing Therapy By Using The Web Application On The Ability To Control Angry Behavior Of Teenager

Xv + 101 Pages + 16 tables + 3 schemes + 10 attachments

ABSTRACT

Writing therapy is writing that reflects the natural expression of real emotions. This therapy is done by writing down problems that are difficult to express emotions. The purpose of this study was to determine the effect of writing therapy using a web application on the ability of angry behavior in adolescents. This study used Pre-Experimental research design and group pretest-posttest technique. The member of samples of 20 respondents obtained by using the Cluster Sampling method. Place of research at SMAN 08 Palembang. This research was conducted through web application media with an online or online system. Measurement of knowledge, attitudes and behavior using a questionnaire. The intervention was carried out once. Measurement of knowledge, attitudes and behavior using a questionnaire. The intervention was carried out once. The results of this study were analyzed using the Marginal Homogeneity and McNemar test and the p-value for knowledge was 0.022, attitude p-value was 0.002 and behavior p-value was 0.637. The results showed that writing therapy using web application media on the ability to control angry emotions had a significant effect on knowledge and attitudes. Meanwhile, the respondent's behavior has not effect.

Keywords: *Angry Behavior; writing therapy; teenagers; the web application*

References : *51 (2003-2018)*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk kedua orang tuaku *Ayah dan Ibuku* yang sangat aku cintai, yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan dengan cinta serta kasih sayang dan selalu menyertakanku dalam doanya..

Dan teruntuk abangku *Ahmad Zahrin Syah* dan kakak iparku *Purry Astuti* Terimakasih yang selalu memberikan semangat dan motivasi dengan sepenuh hati...

Teruntuk *Muhammad Rizki, S.H.* Terimakasih telah memberikanku semangat serta motivasi yang begitu besar, dan telah menemaniku selama aku menjadi maba sampai ke sarjana saat ini.

Tak Lupa juga teruntuk Sahabat Seperjuanganku *Soraya Khairunnisa, Meliya Apriyani, Gisella Pratiwi, Suci Indah Sari dan Putri NovitaSari* Terimakasih untuk keceriaan kalian, semangat kalian, kebaikan kalian, serta bantuan kalian selama ini..

Teruntuk Sahabatku *Farun Dariska, Amd, Par.* Terimakasih Bantuan dan kebaikannya selama ini...

Dan untuk Semua yang telah membantu, Semoga Kebaikan Menyertai Kalian..

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT dan dengan mengucapkan syukur atas karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan menyusun skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Terapi Menulis (*Writing Therapy*) Menggunakan Aplikasi Web Terhadap Kemampuan Mengendalikan Perilaku Marah Pada Remaja”**. Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung, membimbing, dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi, diantaranya:

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberikan banyak waktu untuk bimbingan, pengarahan, serta saran-saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan waktu untuk bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Herliawati, S.Kep., M.Kes selaku penguji 1 yang telah bersedia menjadi penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
5. Antarini Idrianasari, S.Kep., Ns. M.Kep., Sp.Kep. An. selaku penguji 2 yang telah bersedia menjadi penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan baik teknik penulisan maupun isinya. Peneliti menerima kritik dan saran dari semua pihak untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Indralaya, Agustus 2020

Yola Sari Aini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	12
E. Ruang Lingkup	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Remaja	14
B. Konsep Dasar Perilaku Marah	16
C. Aplikasi Web	31
D. Terapi Menulis Dengan Menggunakan Aplikasi Web	38

E. Keterkaitan Antara Terapi Menulis Terhadap Kemampuan Mengendalikan Perilaku Marah	43
F. Kerangka Teori	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	48
B. Desain Penelitian	49
C. Hipotesis	50
D. Definisi Operasional	51
E. Populasi dan Sampel	53
F. Tempat Penelitian	57
G. Waktu Penelitian	57
H. Etika Penelitian	57
I. Alat Pengumpulan Data	59
J. Uji Validitas dan Reabilitas	61
K. Prosedur Pengumpulan Data	63
L. Rencana Analisis Data	67
BAB IV HASIL DAN PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	71
B. Hasil Penelitian	71
C. Pembahasan	85
D. Keterbatasan Penelitian	100
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	102
B. Saran	103

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

3.1	Definisi operasional	51
3.2	Perhitungan Sampel Perkelas	55
3.3	Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan	62
3.4	Kisi-kisi Kuesioner Sikap	63
3.5	Kisi-kisi Kuesioner Perilaku	63
4.1	Distribusi Frekuensi Usia Berdasarkan Karakteristik Responden	72
4.2	Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Karakteristik Responden	73
4.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Terapi Menulis (<i>writing therapy</i>) Menggunakan Aplikasi <i>Web</i> Terhadap Kemampuan Mengendalikan Marah	74
4.4	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Terapi Menulis (<i>writing therapy</i>) Menggunakan Aplikasi <i>Web</i> Terhadap Kemampuan Mengendalikan Marah	75
4.5	Distribusi Frekuensi Sikap Responden Sebelum Diberikan Terapi Menulis (<i>writing therapy</i>) Menggunakan Aplikasi <i>Web</i> Terhadap Kemampuan Mengendalikan Marah	76
4.6	Distribusi Frekuensi Sikap Responden Setelah Diberikan Terapi Menulis (<i>writing therapy</i>) Menggunakan Aplikasi <i>Web</i> Terhadap Kemampuan Mengendalikan Marah	78
4.7	Distribusi Frekuensi Perilaku Responden Sebelum Diberikan Terapi Menulis (<i>writing therapy</i>) Menggunakan Aplikasi <i>Web</i> Terhadap Kemampuan Mengendalikan Marah	79
4.8	Distribusi Frekuensi Perilaku Responden Setelah Diberikan Terapi Menulis (<i>writing therapy</i>) Menggunakan Aplikasi <i>Web</i> Terhadap Kemampuan Mengendalikan Marah	80
4.9	Perbedaan Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi.....	82
4.10	Perbedaan Sikap Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi...	83
4.11	Perbedaan Perilaku Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi	84

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	47
Skema 3.1 Kerangka Konsep	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP

Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

Lampiran 3. Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Lembar Kuesioner

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

Lampiran 6. Output Uji Statistik

Lampiran 7. Lembar Konsultasi 1

Lampiran 8. Lembar Konsultasi 2

Lampiran 9. Uji Plagiarisme

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11. Media Aplikasi Web Terapi Menulis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yola Sari Aini

TTL : Dumai, 06 Oktober 1998

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Koprak Urip No 49 Rt 40 Rw 12 Kel Plaju Kec Plaju

Telp/Hp : 081373163808

Email : yolasariaini0610gmail.com

Nama orang tua

Ayah : Riduan Syaiful

Ibu : Rosadah

Riwayat pendidikan :

- SD Negeri 022 Dumai Timur (Tahun 2004-2010)
- SMP Negeri 03 Dumai (Tahun 2010-2013)
- SMA Unggul Negeri 04 Palembang (Tahun 2013-2016)
- Universitas Sriwijaya (Tahun 2016-2020)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Menurut data *Official Journal of The American Academy of pediatrics* dengan judul *Global Prevalence of Past-year Violence Against Children: A systematic Review and Estimates 2016*, bahwa sekitar 50% atau diperkirakan lebih dari 1.000.000.000 (1 milyar) anak-anak di dunia berusia 2-17 tahun, mengalami kekerasan fisik, seksual, emosional, dan pelentaran di kawasan Afrika, Asia, dan Amerika Utara dalam satu tahun terakhir.

Kejadian tersebut di definisikan dengan tingkat kenakalan remaja yang terjadi di Indonesia terus meningkat. Polda Metro Jaya tahun 2012 melaporkan bahwa pada akhir 2012 menemukan khusus kenakalan remaja mengalami peningkatan yang cukup signifikan, yaitu sebesar 36,66% (Beritasatu, 2012). Masalah seksual, pertengkaran, narkoba dan pencurian merupakan kasus yang sering dilakukan remaja (Sijabat, 2006; dikutip Afrilia & Kurniati, 2008). Data tersebut di perkuat laporan dari data *EVIDENCE Strengthening Child Protection Systems Violence against Children in East Asia and the Pacific A Regional Review and Synthesis of Findings, unite for Strengthening Child Protection Systems Series, No 4 UNICEF* pada tahun 2014. Yang menjelaskan bahwa kekerasan terhadap remaja terjadi secara luas di Indonesia 40% remaja berusia 13-15 tahun melaporkan pernah diserang secara fisik sedikitnya satu kali dalam setahun, 26% melaporkan pernah mendapat hukuman fisik dari

orang tua atau pengasuh dirumah, dan 50% anak melaporkan kasus di *bully* di sekolah. Meningkatnya jumlah remaja tersebut memberikan indikasi negatif pada meningkatnya kenakalan remaja.

Sedangkan persentase populasi remaja di Sumatera Selatan berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2014) yaitu 27,52% atau sebanyak 1.522.196 jiwa. Kenakalan remaja tersebut, juga meningkat di Kota Palembang menjadi 15% dari tahun 2012 (Suratno, 2012; dikutip Maryatun Sri, 2013). Kenakalan remaja yang dulu hanya perkelahian dan tawuran antar pelajar kini telah mengarah pada tindakan kriminal seperti perampasan, pemerkosaan, penggunaan narkoba dan pembunuhan (2010, dikutip BPS, 2010).

Kasus kenakalan perilaku remaja sangatlah luas sehingga kenakalan remaja terhadap ketidakmampuan mengendalikan perilaku marah diketahui memiliki dampak buruk, yaitu kerugian pada diri remaja sendiri maupun orang lain dan sangat merugikan fisik dan psikis (Sumara & Humaedi, 2017). Dampak dari fisik itu sendiri akan seringnya terserang berbagai penyakit karena gaya hidup yang tidak teratur. Contoh penyakit diantaranya insomnia, kelelahan, dan gangguan perkembangan fisik maupun gizi remaja (Indrajo, 2009). Dampak dari psikis remaja tersebut akan menimbulkan marah berkaitan dengan *self concept* yaitu anggapan salah atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri. Hal ini akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Beberapa *self concept* yang negatif dapat dibagi antara lain, rendah diri, sombong dan egois (Yunere, 2015). Sedangkan dampak buruk bagi orang lain atau bagi lingkungan masyarakat adalah remaja itu sering di persepsikan oleh

orang dewasa sebagai tipe orang yang sering membuat keonaran, ataupun mengganggu ketentraman masyarakat, dikucilkan oleh lingkungan, menanggung rasa malu, memiliki masa depan yang suram, merasa rendah diri, dan dapat mengganggu ketertiban masyarakat maupun orang lain sekitar (Sumara & Humaedi, 2017).

Permasalahan perilaku kenakalan pada remaja yang disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor subjektif dan faktor objektif. Faktor subjektif adalah faktor yang berasal dari diri sendiri. Seperti minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, dan berkelahi, sehingga merugikan pada dirinya sendiri. Sedangkan faktor objektif adalah faktor yang berasal dari lingkungan. Misalnya keadaan lingkungan rumah, seperti hubungan antara orang tua dan anak tidak serasi serta kurangnya perhatian dari orang tua (Rusilawatie, 2016).

Bentuk respon dari kenakalan pada remaja seperti, problem sosial moral ini dicirikan dengan sikap arogansi, saling memfitnah sesama teman, rendah kepedulian sosial, tawuran, penindasaan (*bullying*), meningkatnya hubungan seks pranikah, bahkan merosotnya rasa hormat terhadap guru ataupun orangtua sebagai sosok yang seharusnya disegani dan dihormati (Sumara & Humaedi, 2017).

Ketika terjadi permasalahan kenakalan perilaku pada remaja di lingkungan sekolah sehingga secara khusus dilakukan oleh para pendidik terhadap kelainan tingkah laku para remaja. Adapun upaya yang sudah dilakukan dari pihak sekolah untuk mencegah permasalahan perilaku pada

remaja dalam mengendalikan emosional remaja dapat dilakukan melalui memberikan pendidikan bukan hanya dalam penambahan pengetahuan dan keterampilan melainkan pendidikan mental dan pribadi. Ada banyak hal yang bisa dilakukan pihak sekolah untuk memulai perbaikan remaja, di antaranya melakukan program *monitoring* pembinaan remaja melalui kegiatan keagamaan, kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dan penyelenggaraan berbagai kegiatan positif bagi remaja (Sumara & Humaedi, 2017).

Pendidikan mental di sekolah dilakukan oleh guru dan guru bimbingan koseling bersama dengan para pendidik lainnya maupun orang tua. Melalui pengajaran agama, budi pekerti dan etiket, memperkuat motivasi atau dorongan untuk bertingkah laku baik, merangsang hubungan sosial yang baik dan mengadakan kelompok diskusi dengan memberikan kesempatan mengemukakan pandangan serta pendapat para remaja adapun memberikan pengarahan yang positif. Kegiatan tersebut sudah cukup baik, namun masih sering ditemui remaja yang sulit untuk mengungkapkan perasaannya oleh remaja tersebut takut dan cemas akibat permasalahannya yang di hadapi, karena jika mengungkapkan permasalahan remaja tersebut akan di panggil orang tua nya ke sekolah melalui surat peringatan, remaja tersebut takut akan orang tua mereka marah pada remaja, kemudian orang-orang terdekat akan tau permasalahan remaja. Maka permasalahan tersebut belum efektif hanya dengan memberikan surat peringatan secara lisan maupun tertulis pada remaja (Sumara & Humaedi, 2017).

Upaya yang sudah dilakukan dari pihak guru bimbingan konseling memberikan surat peringatan secara lisan maupun tertulis pada pelajar dan orang tua. Namun memberikan surat peringatan belum efektif dengan hanya memberikan surat peringatan dan teguran karena permasalahannya remaja tersebut takut mengungkapkan perasaannya akan di panggil orangtua. Selain itu melakukan pengawasan khusus pada remaja tersebut misalnya, mengadakan forum antar wali kelas, guru konseling dan orang tua. Selain itu hukuman yang berat juga di berikan pada remaja seperti *skorsing* sampai pengeluaran dari sekolah.

Selain itu upaya ini tidak dapat berjalan dengan baik karena memiliki kendala dengan kurangnya tenaga konselor di lingkungan sekolah. Upaya untuk mengatasi perilaku marah pada remaja tersebut guru bimbingan konseling mempunyai kegiatan pembinaan mental berupa, bimbingan konseling dan kegiatan pembinaan mental secara individual ataupun kelompok melalui motivasi, monitoring ataupun ceramah agama. Tetapi, kegiatan tersebut tidak dapat berjalan dengan baik karena kurang efektifnya waktu yang luang untuk menjalankan kegiatan tersebut. Hal tersebut dikarenakan padatnya jadwal sekolah seperti kegiatan pengajaran dan kegiatan ekstrakurikuler. Kalaupun ada waktu yang luang sesudah ekstrakurikuler remaja tersebut lebih cenderung menyukai *gadget* untuk mereka bermain dan bersosialisasi lainnya. Sifat remaja zaman sekarang juga cenderung menyukai hal yang praktis misalnya menggunakan *gadget* yang serba praktis. *Gadget* menjadi salah satu fenomena zaman canggih bagi remaja. Sebagian besar remaja dalam kehidupan sehari-

harinya tidak bisa jauh dari *gadget* dan sangat mudah mengakses apapun yang remaja inginkan, sehingga remaja tidak berfikir panjang lagi dampak baik buruknya pada remaja.

Menurut Handrianto (2013, dikutip Marpaung, 2018: 62) mengatakan bahwa *gadget* memiliki dampak positif dan negatif bagi remaja salah satu dampak negatif bagi remaja yaitu penurunan konsentrasi pada saat belajar, penurunan dalam kemampuan bersosialisasi, kecanduan, dapat menimbulkan gangguan kesehatan, perkembangan kognitif terhambat, dan dapat mempengaruhi perilaku remaja seperti kekerasan yang akan mempengaruhi pola perilaku dan karakter yang dapat menimbulkan tindakan kekerasan terhadap teman. Adapun dampak positif antara lain berupa kemampuan motorik yang lebih bagus, meningkatkan kemampuan kognitif dan meningkatkan kompetisi. Tetapi dari dampak positif kegunaan *gadget* tersebut masih banyak orang yang belum tersosialisasi tentang pendidikan kesehatan apalagi tentang kesehatan jiwa menggunakan *Gadget*. Padahal *gadget* itu bisa di dimanfaatkan untuk hal yang positif. Untuk memberikan motivasi pada remaja dan sebagai media untuk menyelesaikan masalah. Termasuk masalah emosional yang terjadi di SMAN 8 Palembang.

SMAN 8 merupakan termasuk SMA Unggulan yang ada di Palembang peneliti ingin mengetahui apakah masih ada perilaku marah tersebut di SMAN 8 Palembang dan tidak bisa mengendalikan emosi marah tersebut. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 November 2019 di SMAN 8 Palembang, dengan menyebarkan kusioner berdasarkan angket stabilitas

perilaku marah kepada 30 orang remaja di dapatkan hasil 11 orang remaja (37%) mengalami remaja yang tidak mampu mengendalikan emosi marah dengan baik. Dimana mereka mengatakan tidak terima jika orang lain mengejek dirinya sendiri dan remaja tersebut masih mudah tersinggung jika orang lain menyingung perasaanya.

Selain dengan menyebarkan kusioner pada remaja SMAN 8 Palembang peneliti juga melakukukan wawancara terhadap guru bimbingan konseling di SMAN 8 Palembang. Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukan bahwa remaja di SMAN 8 Palembang sering terjadi perkelahian antarpelajar minimal 3 kali dalam sebulan. Penyebabnya sering sekali remaja mudah tersinggung dan salah paham sebelah pihak. Akibat dari perkelahian tersebut, terdapat remaja yang terluka salah satunya lebam.

Sehingga peneliti ingin membantu mengendalikan perilaku marah pada remaja dengan cara *writhing theraphy*. Peneliti merasa ini tepat karena Guru bimbingan konseling mengatakan bahwa belum ada di SMAN 8 Palembang yang meneliti tentang, terapi menulis (*writing theraphy*) dalam mengendalikan perilaku marah pada remaja. Alasan mengapa peneliti memakai terapi menulis (*writhing theraphy*) karena masa remaja adalah awal dari tahap pemikiran formal operasional yang mungkin dapat dicirikan sebagai pemikiran yang melibatkan perkembangan kongnitif ialah perubahan kemampuan mental seperti, pembelajaran, memori, menalar, berpikir dan bahasa (Abdul Rofi 2009).

Terapi menulis (*writing therapy*) merupakan salah satu teknik untuk mengatasi masalah pada remaja yang digunakan di dalam terapi ekspresif (Malchiodi, 2007; dikutip Fikri, 2012: 104). Salah satu bagian dari terapi ekspresif adalah terapi menulis yang digunakan sebagai media menyembuhkan dan peningkatan kesehatan mental (Malchiodi, 2007; dikutip Fikri, 2012: 104). Terapi menulis (*writing therapy*) juga suatu bentuk perlakuan melalui media menulis yang membutuhkan kemampuan gerak lengan, jari dan mata secara terintegrasi. Tujuan terapi ini adalah untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan (Safari & Saputra, 2012). Menurut Adams (2013) terapi menulis (*writing therapy*) pengalaman emosional merupakan tulisan yang mencerminkan ekspresi natural dari emosi yang sesungguhnya. Manfaat terapi menulis (*writing therapy*) adalah menyeimbangkan otak, melakukan *Sensory Integration* (integrasi sensori) pada remaja akan mempengaruhi kendali emosi dan gangguan kecemasan (Pratanti, 2012; dikutip Hidayati & Hikawati, 2014).

Menulis adalah suatu aktivitas imajinasi dan perasaan dengan tulisan. Menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area di sekitar pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa (Bolton, 2004; dikutip Hidayati & Hikawati, 2014).

Menurut Chaplin (Purwanto dan Mulyono, 2006) tahapan emosi marah melalui tahapan masa *anger* dan melalui tahapan reaksi emosional akut yang

timbul karena sejumlah situasi yang merangsang. Situasi ini termasuk ancaman, agresif, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi. Yang dapat menimbulkan depresi atau stres.

Berdasarkan penelitian yang telah berhasil dilakukan Susilowati dan Hasanat (2011) berjudul "*Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*". Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen kuasi dan pendekatan *One Group Pratest-Postest With Control*. Berdasarkan penelitian tersebut terbukti dapat menurunkan kemampuan mengelola emosi marah.

Berdasarkan uraian tersebut, Peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai "*Pengaruh Terapi Menulis (writing therapy) Menggunakan Aplikasi Web Terhadap Kemampuan Perilaku Marah Pada Remaja*".

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan diatas merupakan masalah utama yang berkembang terhadap kemampuan mengendalikan perilaku marah pada remaja. Perilaku emosi marah yang bersifat negatif dan meledak-ledak disertai dengan faktor eksternal seperti frustrasi dan provokasi, menyebabkan terjadinya proses penyaluran energi negatif berupa dorongan agresi yang akan mempengaruhi perilaku individu yang di alami remaja salah satunya tawuran, saling memfitnah satu sama lain, berantem dan penindasaan (*bullying*). Akibat dari permasalahan tersebut akan berdampak buruk pada

remaja akibatnya penurunan konsentrasi pada saat belajar dan akan terganggu prestasi belajar pada remaja. Sehingga akan berdampak buruk kerugian yang terjadi pada remaja bagi diri sendiri maupun orang lain misalnya prestasi belajar pada remaja akan menurun dan merusak ketentraman masyarakat maupun orang lain. Kalau tidak di atasi pada remaja kondisi ini akan berdampak maladaptif seperti kriminalitas, pelecehan seksual, menggunakan obat-obatan terlarang, melakukan pemberontakan, akibatnya generasi penerus bangsa yang akan melanjutkan jika tidak diatasi. Berdasarkan uraian tersebut, masalah yang dapat dirumuskan peneliti adalah adakah pengaruh *writing therapy* (terapi menulis) menggunakan aplikasi *web* terhadap kemampuan mengendalikan emosi marah pada remaja.

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian terdiri dari tujuan umum dan khusus, sehingga pembaca mengerti tentang pentingnya penelitian ini dilaksanakan.

1. Tujuan umum:

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi menulis (*writing therapy*) Menggunakan Aplikasi *Web* Terhadap Kemampuan mengendalikan perilaku Marah Pada Remaja.

2. Tujuan Khusus:

1. Untuk mengetahui karakteristik pola asuh, usia dan jenis kelamin di SMAN 8 Palembang.

2. Untuk mengetahui pengetahuan remaja (baik, cukup, dan kurang) mengendalikan perilaku marah sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi menulis (*writing therapy*)
3. Untuk mengetahui sikap remaja sebelum dan sesudah (positif dan negatif) mengendalikan perilaku marah sebelum sesudah diberikan intervensi berupa terapi menulis (*writing therapy*).
4. Untuk mengetahui perilaku remaja sebelum dan sesudah (rendah, sedang dan tinggi) mengendalikan perilaku marah sebelum sesudah diberikan intervensi berupa terapi menulis (*writing therapy*).
5. Untuk mengetahui tingkat perbedaan pengetahuan dalam mengendalikan marah pada remaja sebelum sesudah diberikan intervensi berupa terapi menulis (*writing therapy*).
6. Untuk mengetahui tingkat perbedaan sikap dalam mengendalikan marah pada remaja sebelum sesudah diberikan intervensi berupa terapi menulis (*writing therapy*).
7. Untuk mengetahui tingkat perbedaan perilaku dalam mengendalikan marah pada remaja sebelum sesudah diberikan intervensi berupa terapi menulis (*writing therapy*).

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Dengan dilakukan penelitian tentang pengaruh terapi menulis (*writing therapy*) menggunakan aplikasi *web* terhadap kemampuan mengendalikan perilaku marah pada remaja remaja, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data pengembangan ilmu keperawatan jiwa khususnya dalam menghasilkan karya anak bangsa motivasi.

2. Secara Praktis

a. Bagi Pengetahuan Ilmu Keperawatan.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu cara alternatif yang dapat digunakan oleh perawat untuk mempermudah memberikan intervensi asuhan keperawatan jiwa.

b. Bagi Pengembangan Sekolah.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif dalam mengatasi proses belajar terutama dibidang kesehatan dan dibidang kesehatan jiwa khususnya sebagai tindakan kemampuan dalam mengendalikan perilaku marah.

c. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi remaja serta dapat mengetahui cara mengendalikan perilaku marah pada remaja.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi suatu pengetahuan baru, menambah wawasan dan pengalaman guna menerapkannya di bidang keperawatan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk membahas dalam ruang lingkup keperawatan jiwa. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan mengendalikan perilaku marah pada remaja menggunakan terapi menulis (*writing therapy*). Penelitian akan dilaksanakan di SMAN 8 Palembang.

Jenis penelitian ini adalah *pre experimental design* tanpa adanya kelompok control dengan rancangan *one group pre-post test design*. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *cluster sampling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, R (2009). *Perkembangan Kognitif, Emosional, dan Kepribadian*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Adams, K. (2013). *Expressive Writing Foundation of Practice*. United States Of America.
- Afrilia., & Kurniati. (2008). Hubungan Antara Komunikasi Efektif Orang Tua-Anak dengan Kenakalan Remaja di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 13 (02). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asif, R, A., & Rahmadi, A, F. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 11-12 tahun. *Jurnal Kedokteran di Ponegoro*. 6 (2), 148-157. ISSN: 2540-8844.
- Ayu, S. (2010). Stresor dan Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga Yang tidak Bekerja. *Skripsi*. Jakarta : Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi (edisi 2)*. Penerbit Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2010). Profil Kriminalitas Remaja 2010. (Online). http://www.bps.go.id/hasil_publicasi/flip_2011/4401003/files/search/searcht_ext.xml. Diakses tanggal 15 Desember 2014.
- Beritasatu. (2012). Polda Metro: Kenakalan Remaja Meningkat Pesat, Perkosaan menurun. (Online). <http://www.beritasatu.com/mengapolitan/89874-polda-metro-kenakalan-remaja-meningkat-pesat-perkosaan-menurun.html>. Diakses tanggal 13 Juni 2015.
- Budiman, & Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Fikri, T. H. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terap Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja. *Humanitas*. 9 (2).
- Guswani, M, A, & Karwuryan, F. (2011). Perilaku Agresif Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1 (2).
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. 1 (1). Surabaya : Univeritas Surabaya

- Hikawati, D. I, & Hidayati, E. (2014). Efektivitas Terapi Menulis Untuk Menurunkan Hiperaktivitas dan Impulsivitas Pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Jurnal Fakultas Psikologi*. 2 (1), ISSN : 2303-114X.
- Hidayat, A. A. A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Indrajo, S. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5 (1), 48-57.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Kegunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Jurnal Kopasta*. 5 (2), 55-64.
- Maryatun, S. (2013). Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Terhadap Perkembangan Remaja Di Panti Sosial Marsudi Putra Dharmapala Inderalaya Sumatra Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 4 (3). Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Nasution, I. K. (2009). Stress pada Remaja. Medan : Fakultas Kedokteran : Usu Repository
- Nasir, A., & Muthith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa : Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nandari, B. A. (2014). Pembuatan Website Portal Berita Desa Jetis Lor. *Indonesia Journal on Networking and Security*. 3 (3). ISSN : 2302-5700.
- Nindy, P, N & Margaretha, R. (2012). Hubungan Antara Kekerasaan Emosional pada Anak terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1 (2). Surabaya: Universitas Airlangga
- Nirmala, V, R. (2015). Hubungan Antara Gaya Kelekatan Dengan Ekpresi Emosi Marah Konstruktif Pada Remaja. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K (2009). Expressive Writing and Its Links to Mental and Physical Health. In H. S. Friedman (Ed). *Oxford Handbook Of Health Psychology*. New York, NY : Oxford Universitas Press.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik* Ed. 4, Vol. 1. Jakarta : EGC

- Rahmawati, A, & Asyanti, S. Fenomena Prilaku Agresif pada remaja dan penanganan secara psikologi. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*. ISBN: 978-602-361-068-6.
- Rahmawati, M. (2013). Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stress untuk Anak-anak korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (kdr). *Jurnal*. Malang : Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahmah, D, C. (2017). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Terhadap Perilaku Agresif (Marah) Di SMA Negeri 4 Bogor. Bogor : Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Rejeki, D, Y. (2014). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Expressive writhing* (Menulis Ekspresif) Pada Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusilawatie, N. (2016). Penerapan Pendekatan Psikodrama Dalam Mengentaskan Masalah Perilaku Menyimpang Siswa di SMKN 2 Somba Oku Kabupaten Gowa. *Jurnal Nalar Pendidikan*. 4 (1). ISSN: 2339-0749.
- Royal Collage of Nursing. (2004). *Guidance For Mentors Of Nursing Students And Midwives Retrieved From www.rcn.uk.org*.
- Rita Susanti. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*. Riau : Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Safari, T., & Saputra, N.E. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Safaria, T & Saputra, E, N. (2009). *Manajemen Emosi Marah : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sarwono. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers
- Saragih, S.R. (2014) Membangun Pradigma Optimalisasi Kompetensi Mahasiswa melalui Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksual. *Esai Kritis*. Depok: Universitas Indonesia
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Simarmarta, J. (2010). *Rekayasa Web*. Yogyakarta & C.V Andi
- Susilowaiti, G, T & Hasanat, U, N. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal psikologi*, 38 (1). 92-107. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Susanti, R. Husni, D, & Fitriyani, E. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*. 10 (2). Riau : Universitas Syarif Kasim Riau

- Susanti, R., & Suprianti, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9 (2).
- Sumsudin, B, R, M. 2018. Terapi Mneulis Dalam Meningkatkan *Self Confidence* Seseorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Sumara, D., & Humaedi. (2017). Kenakalan Remaja dan Penanganannya. *Jurnal Penelitian & PPM*. 4 (2), 129-389. ISSN: 2442-448X.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta.
- Unaya, N, & Sabarisman, M. (2015). Fenomena Kenakalan Remaja dan Kriminalitas *The Phenomenon Of Juvenile Delinquency and Criminality*. *Socioinforma*. 1 (2). Jakarta Timur
- Walgito, B. (2009). *Pengantar Psikologi Umum*. Penerbit Andi Offset. Yogyakarta.
- Widyana, R & Rahayu, B, K. (2019). Efektivitas Intervensi Congnitivie Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 21 (2). Yogyakarta : Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2 (1). 151-155.
- Yunere, F. (2015). Pengaruh Pelaksanaan Manajemen Marah Terhadap Perilaku Kekerasaan pada Siswa SMK Negeri 1 BukitTinggi. *Tesis*. Padang : Universitas Andalas.