

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh perubahan pada aspek fisik, emosional, sosial. Masa ini bukan sekadar tahap singkat dari anak-anak menuju dewasa, melainkan periode perubahan besar yang membentuk dasar perilaku dan emosi pada masa dewasa. Berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, harapan dari keluarga, serta hormon yang signifikan dapat memicu munculnya emosi negatif (Syakarofath, 2021).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi masalah disregulasi emosi mencapai hampir 80% (Purnamasari et al., 2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Cimalaka, peneliti mewawancarai 10 siswa kelas VIII dengan rentang usia 13-15 tahun dan menemukan bahwa delapan dari sepuluh siswa (80%) mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Hal ini terlihat dari perilaku mereka yang mudah marah namun kesulitan dalam mengekspresikan rasa marah tersebut (Rahmah et al., 2024). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Kota Blitar, terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosinya.

Salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk membantu remaja dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi adalah terapi kelompok terapeutik (TKT). Terapi kelompok terapeutik menjadi pilihan ideal

untuk remaja, karena mereka sebagai makhluk sosial sedang mengembangkan keterampilan sosial, lebih percaya pada kelompok sebaya daripada orang dewasa, serta belajar secara efektif melalui interaksi sesama sesuai tahap perkembangannya. Terapi ini membantu remaja memenuhi kebutuhan secara positif, membangun makna hubungan sebaya, dan mendukung pembentukan identitas diri, sehingga memfasilitasi upaya promosi kesehatan jiwa. Alasan lain efektivitasnya terletak pada penerimaan nilai-nilai yang mudah dari sebaya, dukungan kuat dalam mengatasi masalah, serta kemampuan memicu perubahan perilaku yang berkelanjutan. Melalui interaksi kelompok, anak dapat memperoleh dukungan teman sebaya, belajar menyelesaikan konflik, dan meningkatkan keterampilan komunikasi serta kerja sama (Bahari, 2010).

Modul terapi kelompok terapeutik telah dikembangkan oleh Bahari (2010), namun modul tersebut bertujuan untuk pengembangan identitas diri remaja. Modul tersebut belum materi pengendalian emosi pada remaja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengembangkan modul mengenai pengendalian emosi pada remaja sebagai panduan untuk melaksanakan terapi kelompok terapeutik di sekolah ataupun komunitas sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan jiwa remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kebutuhan modul Terapi Kelompok Terapeutik bagi remaja awal di sekolah menengah pertama?
2. Bagaimana proses perancangan modul Terapi Kelompok Terapeutik untuk meningkatkan pengendalian emosi pada remaja awal?
3. Bagaimana kelayakan modul Terapi Kelompok Terapeutik terhadap peningkatan kemampuan pengendalian emosi pada remaja awal di sekolah menengah pertama?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Merancang modul terapi kelompok terapeutik sebagai intervensi keperawatan jiwa untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi pada remaja awal di sekolah menengah pertama

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kebutuhan remaja, guru, tenaga kesehatan terhadap modul terapi kelompok terapeutik di sekolah
2. Merancang modul terapi kelompok terapeutik berdasarkan analisa kebutuhan
3. Penilaian rancangan modul dari praktisi

4. Uji coba terapi kelompok terapeutik berdasarkan modul yang telah dirancang
5. Mengidentifikasi hasil evaluasi uji coba terhadap modul yang telah dirancang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memenuhi kebutuhan remaja, guru, dan tenaga kesehatan dalam pengendalian emosi
- b. Menyediakan panduan terstruktur dan berbasis teori untuk intervensi emosi
- c. Membuat isi dan desain modul sesuai kebutuhan
- d. Melakukan uji coba pada modul

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi perawat: Memberikan panduan intervensi praktis dalam pelaksanaan terapi kelompok terapeutik di komunitas sekolah
- b. Bagi sekolah: Menjadi media pembelajaran dan program penguatan karakter siswa
- c. Bagi remaja: Membantu meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mengendalikan emosi