

# *QURAN JOURNALING* UNTUK MENURUNKAN STRES PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA YANG BROKEN HOME

Oleh:

Mufidah Munawwaroh Muhamad

Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus 2023



# Pendahuluan

- Broken home merupakan keadaan keluarga yang tidak harmonis akibat perselisihan atau keributan yang berujung pada pertengkaran hingga perceraian. Keadaan tersebut dapat berdampak besar terutama kepada siswa yang bisa memunculkan stres. Stres sendiri merupakan kondisi yang menuntut segala perihal yang dapat mengganggu keseimbangan individu. Oleh karena itu, tingkat stres pada siswa *broken home* perlu diturunkan. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *expressive writing therapy* jenis *Quran Journaling*, yang merupakan kegiatan menuliskan ayat-ayat Al-Quran dan merenungkannya untuk membantu individu berkontemplasi.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah expressive writing therapy jenis *Quran Journaling* dapat menurunkan stres pada siswa sekolah menengah pertama yang broken home?

# Metode

- Kuantitatif kuasi eksperimen
- Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest and posttest design* (Rovieq et al., 2021).
- Subjek penelitian dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*
- Alat ukur *Depression Anxiety And Stress Scale-21* atau *DASS-21* yang terdiri dari 21 instrumen (Sari, 2020).
- Analisis data yang digunakan adalah *paired sample t-test* untuk melihat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres pada remaja (Niman et al., 2019).

# Hasil

*Tabel 1. Uji Normalitas*

| Test of Normality (Shapiro-Wilk)                              |   |          |       |       |
|---------------------------------------------------------------|---|----------|-------|-------|
|                                                               |   |          | W     | p     |
| PRETEST                                                       | - | POSTTEST | 0.900 | 0.094 |
| Note. Significant results suggest a deviation from normality. |   |          |       |       |

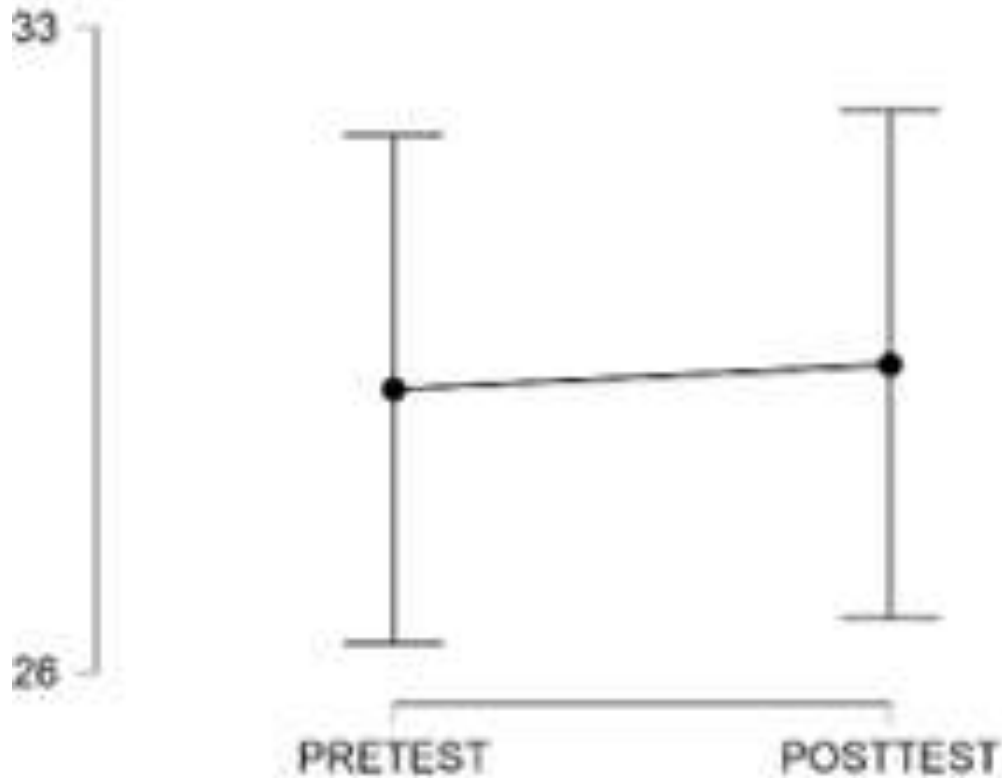
Pengecekan asumsi normalitas data (Shapiro-Wilk) tidak signifikan karena  $p = 0.094 > 0.05$ . Hal ini menandakan data terdistribusi normal.

*Tabel 2. Uji Hipotesa menggunakan Paired Samples T-Test*

| Paired Samples T-Test   |   |           |        |    |       |                 |               |           |
|-------------------------|---|-----------|--------|----|-------|-----------------|---------------|-----------|
| Measure 1               |   | Measure 2 | t      | df | p     | Mean Difference | SE Difference | Cohen's d |
| PRETEST                 | - | POSTTEST  | -0.147 | 14 | 0.886 | -0.267          | 1.819         | -0.038    |
| Note. Student's t-test. |   |           |        |    |       |                 |               |           |

Hasil uji-t sampel berpasangan menunjukkan terdapat perbedaan yang tidak signifikan pada stres sebelum pemberian *treatment Quran Journaling* dan sesudah pemberian *Quran Journaling* dengan perbedaan rerata 0.267 (mean difference), t score -0.147, dan  $p = 0.886 > 0.05$ . Nilai Cohen's d menunjukkan adanya efek yang kecil, yaitu 0.038 yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh dari *Quran Journaling* terhadap tingkat stres yang dialami oleh siswa sekolah menengah pertama yang *broken home*.

# Hasil



Berdasarkan hasil analisis, subjek secara rata-rata mengalami peningkatan stres sebesar 0.267 (SE: 1.819) selama pemberian terapi *Quran Journaling*. Uji-t sampel berpasangan menunjukkan peningkatan stres yang tidak signifikan ( $t(15) = -0.147, p > 0.886$ ). Nilai Cohen's d menunjukkan adanya efek yang kecil yaitu 0.038. Maknanya, hasil penelitian ini tidak efektif dalam menurunkan tingkatan stres pada siswa sekolah menengah pertama yang *broken home* dengan hipotesa ditolak.

# Pembahasan

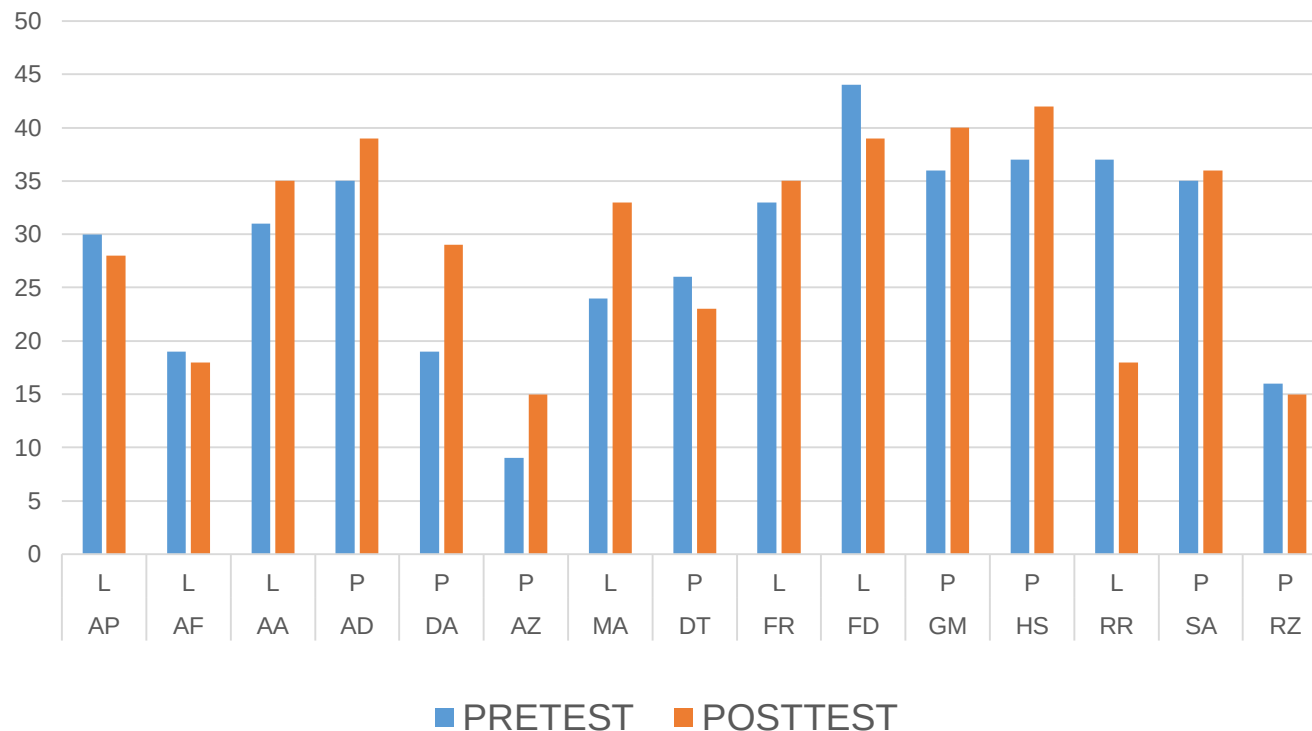
Ketidakefektifan Quran Journaling untuk menurunkan stres pada Siswa Sekolah Menengah Pertama X yang Broken Home:

- Pertama terkendala pencapaian *insight* (Himawanti, 2022).
- Kedua, *self-expression* sebagai karakteristik *expressive writing* belum terpenuhi (Rovieq et al., 2021).
- Ketiga, durasi serta jarak menulis. (Rovieq et al., 2021).



# Temuan Penting Penelitian

## Siswa Sekolah Menengah Pertama X



Meskipun hasil dari uji statistik menunjukkan *Quran Journaling* tidak efektif menurunkan stres, tetapi berdasarkan diagram Gambar. 4 memperlihatkan adanya penurunan skor stres pada 6 subjek (AD, DA, FD, RR, SA, dan RZ) dibandingkan 9 subjek lainnya (AP, AF, AA, AZ, MA, DT, FR, GM, dan HS). (Salmiyati, 2020).



# Manfaat Penelitian

- Menjadi salah satu media katarsis untuk menurunkan stres pada siswa sekolah menengah pertama yang *broken home* melalui *expressive writing therapy* jenis *Quran Journaling*.
- Membantu siswa program tahfidz memahami ayat lebih spesifik, merencanakan amalan secara rinci berdasarkan firman Allah.
- Mengembalikan fokus diri pada petunjuk kehidupan (Al-Quran), serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.
- Alternatif mengkaji ayat Al-Qur'an dengan mudah dan mendalam (Hanifah, 2020).

# Referensi

- Amali, B., & Rahmawati, L. E. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*, 8(2), 109–118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.12306>
- Hanifah, D. P. (2020). Menumbuhkan sikap ilmiah melalui kajian tematik sains qs. al-mu'minin ayat 12-14 menggunakan teknik qur'an jurnal. *S P E K T R A: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 6(2), 156–167. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32699/spektra.v6vi2i.160>
- Nurmawati, & Ahmad Agdah, H. (2022). Expressive writing therapy pada siswa broken home. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(4), 4944–4954. <https://doi.org/https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i4.6837>
- Rovieq, F. A., Nashori, F., & Astuti, Y. D. (2021). Terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan lupus. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 79–92. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1351>
- Salmiyati, Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan anak korban bullying: efektifitas terapi menulis ekspresif. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(1), 49–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.130>
- Sarahdevina, P. N., & Yudiarso, A. (2022). Studi meta analisis: Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 278–283. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>

