

Quran Journaling to Reduce Stress on Broken Home Junior High School Students

[Quran Journaling untuk Menurunkan Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama yang Broken Home]

Mufidah Munawwaroh Muhamad¹⁾, Zaki Nur Fahmawati ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. *Broken home is a family situation that is not harmonious due to disputes that lead to divorce. This situation can have a big impact, especially on students who can bring up stress, which can disrupt individual balance. One of the interventions to reduce stress is the expressive writing therapy type of Quran Journaling. The research method used is quantitative quasi-experimentation. The research subjects were selected based on purposive sampling technique as many as 15 subjects. This research design uses a one group pretest and posttest design. Data analysis using paired sample t-test. The results of the analysis show that the p value = 0.886 > 0.05 means that there is no significant change between pre and post, which means that Quran Journaling has no effect on reducing stress experienced by X Junior High School students in Mojokerto who are broken homes.*

Keywords - expressive writing therapy; Quran Journaling

Abstrak. *Broken home merupakan keadaan keluarga yang tidak harmonis akibat perselisihan yang berujung pada perceraian. Keadaan tersebut dapat berdampak besar terutama kepada siswa yang bisa memunculkan stres dapat mengganggu keseimbangan individu. Salah satu intervensi untuk menurunkan stres tersebut yaitu dengan expressive writing therapy jenis Quran Journaling. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif kuasi eksperimen. Subjek penelitian dipilih berdasarkan teknik purposive sampling sebanyak 15 subjek. Desain penelitian ini menggunakan one group pretest and posttest design. Analisis data menggunakan paired sample t-test. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p = 0.886 > 0.05$ bermakna tidak ada perubahan yang signifikan antara pre dan post, yang berarti Quran Journaling tidak berpengaruh pada penurunan stres yang dialami oleh siswa Sekolah Menengah Pertama X di Mojokerto yang broken home.*

Kata Kunci - artikel expressive writing therapy; Quran Journaling

I. PENDAHULUAN

Broken home merupakan keadaan keluarga yang tidak harmonis karena sering terjadi perselisihan atau keributan yang berujung pada pertengkaran hingga perceraian. Broken home dapat ditandai dengan struktur keluarga yang tidak lengkap. Keadaan tersebut dapat berdampak besar terutama kepada siswa selaku anak dari keluarga tidak harmonis. Kondisi broken home dapat disebut sebagai peristiwa yang bisa memunculkan stres seperti: kondisi yang tidak menyenangkan, situasi yang tidak mampu dikontrol, maupun kejadian ambigu yang sulit untuk ditemukan solusi permasalahannya [1]

Stres sendiri merupakan situasi yang menuntut penyelesaian diri atau segala perihal yang dapat mengganggu keseimbangan individu. Jika dalam adaptasi tersebut tidak berhasil, maka seseorang akan mendapatkan tuntutan secara tidak langsung yang lebih besar daripada kapasitas kemampuan adaptasi yang dimilikinya [2]. Stres sebagai keadaan seseorang yang merasakan beban, tetapi tidak diimbangi dengan kemampuan mengatasi beban tersebut [3]. Stres juga diartikan sebagai kondisi yang menuntut fisik atau lingkungan yang dinilai berpotensi membahayakan diri, melebihi kemampuan seseorang atau tidak terkendali untuk mengatasinya. Kondisi seperti di atas cenderung banyak terjadi pada siswa yang *broken home* atau keluarga yang bercerai [1].

Jika stres pada siswa yang *broken home* meningkat, maka mereka cenderung mengalami masalah pada tugas perkembangan selanjutnya. Potensi tersebut dapat ditandai melalui sikap siswa yang sering merasa tertekan, bersikap kejam atau mengganggu orang lain, merasa kehilangan tempat berlindung, menunjukkan kekhawatiran, sedih, kesepian, serta merasa bersalah karena menganggap diri sendiri sebagai penyebab orang tua bercerai [4]. Dampak tersebut dialami karena siswa mengalami fase kelabilan dalam sikap, terganggunya stabilitas emosi, maupun perilaku dalam mencari identitas diri. Kondisi perceraian (*broken home*) memang beban tersendiri bagi siswa karena dapat

menimbulkan dampak psikis lain seperti perasaan malu, sensitif, rendah diri, menarik diri, hingga mengarah pada kenakalan siswa [5]–[7].

Pada masa transisi ini, siswa membutuhkan perhatian dan bantuan dari orang terdekat yang mencintainya. Jika siswa mengalami *broken home*, maka siswa akan mengalami kebingungan dalam proses pencarian jati diri. Perilakunya pun jadi tidak terkendali. Apabila tekanan atau stres yang dialami siswa tidak ditangani lebih dini, maka dampak buruk seperti yang telah disebutkan di atas dapat berpotensi besar muncul di kemudian hari dan mengganggu tugas perkembangan maupun kemampuan adaptasi pada tahap berikutnya [8]. Didukung oleh hasil wawancara awal dari pihak sekolah X yang menyatakan jika murid-murid yang *broken home* menunjukkan sikap mudah gelisah, cepat lelah di pagi hari, tidak dapat berkonsentrasi, turunnya kemampuan merespon instruksi guru, dan enggan mengerjakan tugas harian karena kesulitan.

Oleh karena itu, tingkat stres pada siswa *broken home* perlu diturunkan. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *expressive writing therapy*. Ditinjau dari penelitian sebelumnya mengenai *expressive writing therapy* seperti yang dilakukan Mutiara (2021) yang mengemukakan *expressive writing therapy* mampu menjadi alternatif dalam menurunkan kecemasan yang dialami siswa selama melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Selain itu, terdapat penelitian Nursolehah dan Rahmiati (2022) yang mengulas tentang efektivitas *expressive writing therapy* sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Hasilnya, tingkat kecemasan subjek yang tinggi dapat menurun pada tingkat yang rendah setelah dilaksanakan terapi. [9]. Didukung pula oleh *Program Transform Your Life: Program Write to Heal* yang menunjukkan temuan awal tentang efektivitas *expressive writing therapy*. Studi mereka menunjukkan bahwa intervensi menulis selama 6 minggu dapat meningkatkan ketahanan, serta mengurangi gejala depresi, stres yang dirasakan, dan perenungan pada sampel pasien rawat jalan yang melaporkan mengalami trauma dalam setahun terakhir [10].

Hasil penelitian terdahulu memaparkan adanya pengaruh dari intervensi yang dilakukan, yakni menggunakan *expressive writing therapy*. *Expressive writing* merupakan salah satu metode yang dapat membantu mengurangi stres. Individu tidak perlu khawatir disalahkan dalam mengungkapkan dan menjelajah pikiran maupun perasaan mereka ketika menulis. Selain itu, individu secara perlahan menjadi mampu lebih baik dalam memahami dirinya sendiri dan membantu mengatasi depresi serta distress atau kecemasan yang dialami [11].

Menulis pun membantu menstimulasi kinerja otak kiri yang rasional untuk lebih aktif, sedangkan otak kanan mampu bebas mengeluarkan kreativitas, intuisi, dan perasaan, sehingga menulis dapat mengatasi gangguan psikologis serta berpotensi memaksimalkan kekuatan otak guna memahami diri sendiri, orang lain, maupun dunia di sekitar [12]. Dari Pennebaker & Chung (2007) dikatakan bahwa menulis ekspresif memiliki beberapa manfaat diantaranya seperti, dapat memperbaiki sikap dan perilaku seseorang, memperbaiki hubungan sosial, serta meningkatkan kreatifitas, daya ingat, dan motivasi. Selain itu, dengan dilakukannya *expressive writing therapy* secara mandiri dapat membantu mengurangi penggunaan obat yang mengandung bahan kimia dan dapat mengurangi intensitas menemui dokter atau tempat terapi lainnya [13]. Pemaparan di atas menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* dapat menjadi sarana refleksi diri bagi siswa yang mengalami peristiwa tidak menyenangkan seperti *broken home*. Siswa juga difasilitasi dalam merekonstruksi kognitifnya, sebagai katarsis dalam mendapat energi baru, mengontrol emosi menjadi lebih baik, memfokuskan perhatian pada tujuan dan perilakunya sehari-hari, dan menurunkan tekanan emosional [14].

Hal ini tampak jelas ketika siswa mengekspresikan emosi dengan mengungkapkan apa yang dirasa dengan aman, tanpa merusak diri sendiri maupun orang lain. Hal ini juga didasari oleh salah satu faktor yang diyakini oleh masyarakat untuk mengurangi risiko negatif dari perkembangan siswa adalah dengan memberikan pendidikan agama, karena psikologis manusia juga dipengaruhi oleh keyakinan atau agama individu [15]. Perkembangan agama terjadi melalui pengalaman hidup sejak dini dalam keluarga, sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Semakin banyak pengalaman yang sesuai dengan ajaran agama, maka sikap maupun tindakannya menghadapi hidup akan cenderung sesuai dengan ajaran agama dengan proses yang tidak merusak diri sendiri maupun orang lain [8].

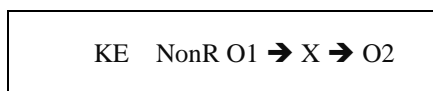
Oleh karena itu, *expressive writing therapy* yang digunakan adalah jenis *Quran Journaling*, yang merupakan kegiatan menuliskan ayat-ayat Al-Quran dan merenungkannya untuk membantu siswa mereduksi stresnya yang merupakan salah satu bentuk masalah psikologis yang perlu diintervensi. *Quran Journaling* ini memiliki prinsip yang hampir sama dengan *expressive writing therapy* yang dibedakan dengan penggunaan ayat Al-Quran dengan rencana amalan atau aplikasi kepada diri sendiri. Maka *treatment* tersebut akan diberikan dengan tujuan agar siswa pada sekolah menengah pertama X yang juga mengikuti program tahfiz (menghafal Al-Quran) bisa lebih spesifik dalam memahami ayat, dapat membantu menurunkan stres lebih optimal, serta merencanakan amalan secara rinci

berdasarkan firman Allah. Dimaksudkan agar siswa menjadikan Al-Quran sebagai petunjuk hidup, juga tuntunan untuk merasa, berpikir, dan menemukan makna [16].

Tujuan dan manfaat penelitian ini ialah untuk mengurangi tingkatan stres pada siswa *broken home* melalui *expressive writing therapy* jenis *Quran Journaling*. Manfaat teoritis yang dicapai di antaranya: dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dan pemahaman mengenai *expressive writing therapy* jenis *Quran Journaling*, mengembalikan fokus diri pada petunjuk kehidupan (Al-Quran), serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya [16].

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif kuasi eksperimen [17]. Metode ini dilakukan kepada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding. Metode penelitian eksperimen yang digunakan bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Subjek penelitian dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik sebagai berikut: (1) Siswa sekolah menengah pertama; (2) Siswa dengan keluarga bercerai; (3) Tertarik atau pernah menulis buku harian; (4) Merasa tidak sabaran, merasa sering gelisah, sering cemas, sulit relaksasi, maupun ciri-ciri stres lainnya yang diukur dengan skala DASS-21 [18], [19]. Didapati siswa yang *broken home* sebanyak 15 responden. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest and posttest design* [20]. Peneliti akan melakukan pengukuran variabel sebelum diberi perlakuan, lalu membandingkan dengan hasil sesudah pemberian perlakuan [21], [22].



Gambar 1. Desain perlakuan ulang (*one-group pretest -posttest design*).

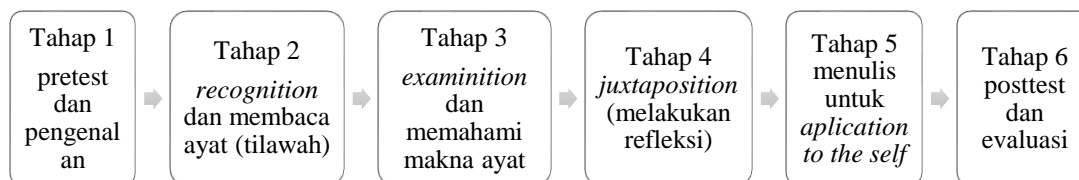
Keterangan:

O1 : Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*expressive writing therapy* menggunakan *Quran Journaling*)

O2 : Nilai *posttest* (sesudah diberi perlakuan)

Pemberian intervensi untuk menurunkan tingkat stres pada siswa sekolah menengah pertama yang *broken home* menggunakan *expressive writing therapy* jenis *Quran Journaling*. Pada penelitian ini, siswa *broken home* akan melakukan *pre-test* untuk mengukur skor stres sebelum dilakukan terapi. Setelah itu, siswa yang *broken home* diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy* jenis *Quran Journaling* sejumlah 10 kali pertemuan. Sesuai melakukan terapi, mereka akan diberikan *post-test* untuk mengukur skor stres setelah pemberian perlakuan untuk membandingkan dengan skor stres saat *pretest*. Stres yang akan diukur merupakan keadaan yang memunculkan ketegangan atau kondisi yang dinilai mengancam dari segi mental, fisik, emosional, dan spiritual yang dapat memengaruhi kesehatan fisik di kemudian hari. Upaya untuk menurunkan stres ini menggunakan alat ukur *Depression Anxiety And Stress Scale-21* atau *DASS-21* yang terdiri dari 21 instrumen [19].



Gambar 2. Tahapan Proses Penelitian

Penelitian ini melibatkan satu kelompok tanpa pembanding (*one-group pretest-posttest design*) dengan total 15 subjek. *Expressive writing therapy* jenis *Quran Journaling* yang diberikan terdiri dari 10 sesi yang dilaksanakan selama 10 pertemuan dalam empat bulan. Tahap pertama, fasilitator mengenalkan *expressive writing therapy* jenis *Quran Journaling* secara singkat sebelum pemberian *treatment* oleh *trainer* secara *online*, sekaligus memberikan *pretest* kepada subjek untuk mengukur skor stres awal. Tahap kedua, yakni *recognition* yang dilangsungkan sebanyak 2 sesi. Subjek bertemu dan dibantu oleh *trainer* melalui pertemuan daring (video konferensi) untuk berimajinasi, memusatkan perhatian, melakukan relaksasi, dan menghilangkan ketakutan. Setelah itu, subjek membaca ayat dari

Al-Quran surat Ar-Ra'd ayat 28 dan diberikan pertanyaan pemantik dari ayat tersebut untuk menuliskan sesuatu yang muncul dalam pikirannya [23].

Tahap ketiga, *examination* ialah sesi terapi yang mendorong subjek agar bereksplorasi terkait reaksi pikiran maupun perasaannya melalui tulisan, tentang kejadian tertentu. Sesi ini dilaksanakan sebanyak 2 pertemuan yang dilakukan tidak secara berurutan dengan durasi menulis 45-60 menit [24]. Di samping itu, subjek akan mengelaborasi *expressive writing*-nya dengan memahami makna ayat melalui tafsir Ibnu Katsir yang digunakan sebagai referensi. *Quran Journaling* pada tahap ini dievaluasi oleh *trainer*. Hasilnya, subjek masih belum bisa menjabarkan lebih luas tentang suatu peristiwa yang dielaborasi dengan pembahasan mengingat Allah hati akan menjadi tenang (surat Ar-Ra'd ayat 28). Setelah evaluasi, *juxtaposition* adalah tahap keempat yang dilanjutkan dengan mengarahkan subjek untuk melakukan refleksi selama 2 sesi dengan durasi per sesi yang sama, yakni 45-60 menit. Ayat Al-Quran yang digunakan sebagai pemantik refleksi berikutnya dalam tahap ini ialah surat Adh-Dhuha ayat 3, yang menyebutkan bahwa Allah tidak membenci hamba-Nya. Tujuannya agar subjek memperoleh sikap, perilaku, *insight* (pengetahuan baru), nilai, serta pemahaman diri yang lebih baik lagi. Subjek diperbolehkan untuk mengeksplorasi tulisannya kembali dan mendiskusikannya dengan *trainer* maupun fasilitator. Akan tetapi, sesuai dievaluasi oleh *trainer*, didapati subjek masih belum menunjukkan kedalaman pemikiran, perasaan, maupun refleksi [25].

Tahap kelima, *aplication to the self* berupa tahapan terakhir dari *treatment* yang diberikan. Subjek dimotivasi untuk menyusun rencana amal sebagai implementasi dari hasil tulisan yang telah didapati dan dipelajari selama *Quran Journaling* berlangsung ke kehidupan sehari-hari. Tahap keenam, yaitu *posttest* untuk mengukur tingkat stres subjek serta evaluasi terakhir untuk keseluruhan *Quran Journaling* yang telah dilaksanakan. Dari serangkaian *treatment* yang telah dilakukan, didapati data penelitian berikut ini untuk mengamati tingkat stres yang dialami subjek [26]. Setelah dilakukan kelima tahapan *Quran Journaling*, maka dilakukan *posttest* kepada siswa untuk mengukur skor stres sesuai pemberian *treatment*. Jenis analisis data yang dipakai adalah parametrik karena hasil penelitian ini memenuhi uji asumsi normalitas. Statistik parametrik yang digunakan *independen sample t-test* atau *paired sample t-test* untuk melihat pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres pada siswa [12].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. 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

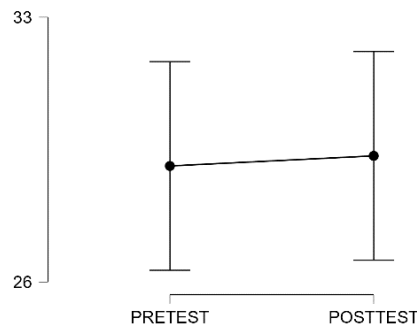
Paired Samples T-Test							
Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d
PRETEST	POSTTEST	-0.147	14	0.886	-0.267	1.819	-0.038
Note. Student's t-test.							

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*.

Tabel 3. Data Deskriptif

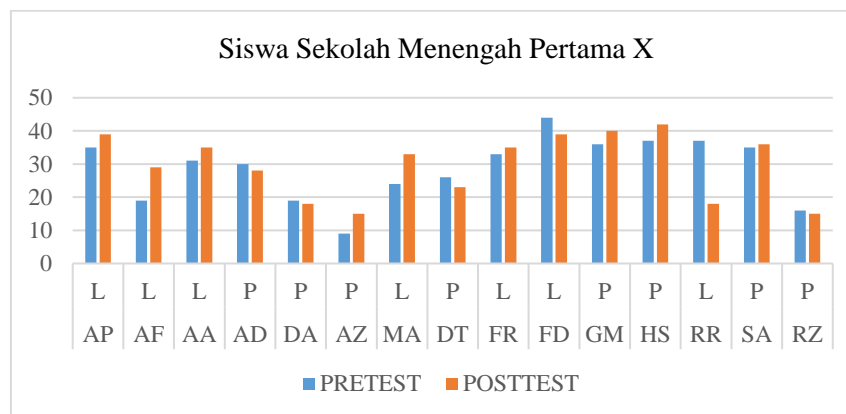
Descriptives					
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
PRETEST	15	29.067	10.010	2.585	0.344
POSTTEST	15	29.333	9.225	2.382	0.314

Data deskriptif dan plot menunjukkan adanya peningkatan stres yang tidak berhubungan dengan *treatment* yang dilaksanakan karena berdasarkan tabel. 2 menunjukkan $p = 0.886 > 0.05$ yang berarti tidak ada pengaruh dari *Quran Journaling*.



Gambar 3. Grafik Pretest dan Posttest

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. Maksudnya, hasil penelitian ini tidak efektif dalam menurunkan tingkatan stres pada siswa sekolah menengah pertama yang *broken home* dengan hipotesa ditolak.



Gambar 4. Diagram Pretest dan Posttest

Hasil uji *paired samples t-test* memperlihatkan terdapat perbedaan skor stres pada subjek, sebelum dan sesudah penelitian. Didapati skor stres pada subjek meningkat. Temuan penelitian *Quran Journaling* ini dinyatakan tidak menjawab tujuan penelitian yang ingin menurunkan tingkat stres pada siswa sekolah menengah pertama yang *broken home*. Hasil pemberian *expressive writing therapy* yang tidak efektif terjadi pula pada penelitian lain, seperti yang dilakukan Rovieq dkk (2021) yang menunjukkan bahwa pemberian *expressive writing therapy* kurang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa dengan lupus [20]. Hasil analisisnya menyatakan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh individu belum cukup efektif jika hanya menerapkan intervensi terapi menulis saja [27]. Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, maka *expressive writing therapy* tidak efektif dalam menurunkan permasalahan psikologi.

B. Pembahasan

Dari hasil evaluasi oleh *trainer*, didapati bahwa rata-rata subjek masih kesulitan melakukan *Quran Journaling*. Ketidakefektifan dalam penelitian ini dapat terjadi karena beberapa faktor, di antaranya yang pertama, yakni terkendalanya subjek dalam memproses pencapaian *insight*. Proses pencapaian *insight* dalam *Quran Journaling* berjalan saat memasuki tahap *juxtaposition*. Tahap ini merupakan tahapan ketika subjek memperoleh pengetahuan baru yang menginspirasi untuk menyusun rencana amal dalam bersikap, berperilaku, maupun pemahaman lebih terkait diri subjek sendiri. Setelah subjek mendapatkan *insight*, maka akan dimotivasi agar mengimplementasikan rencana amal dalam keseharian masing-masing [26].

Pada tahapan tersebut, subjek dipantik terlebih dahulu dengan beberapa pertanyaan mengenai perasaannya. Selanjutnya subjek diajak untuk menuliskan refleksi perasaannya terhadap ayat Al-Qur'an yang telah dipilih, yaitu ayat tentang mengingat Allah hati akan menjadi tenang dan Allah tidak membenci mereka, meskipun berbuat salah. Kemudian subjek diarahkan untuk berpikiran positif melalui proses itu. Didapati subjek mengalami kesulitan untuk menjelaskan perasaan yang dirasakan, sebab mereka belum terbiasa mengungkapkan pikiran maupun perasaan ke dalam tulisan. Selain itu, situasi subjek juga sedang menjalani dua kali ujian. Dari hasil yang telah dilaksanakan,

menandakan proses tersebut belum memfasilitasi tujuan dari tahap *juxtaposition Quran Journaling*. Oleh karena itu, proses *treatment* yang dilakukan dianggap kurang mampu membantu subjek guna mencapai *insight* yang diharapkan agar menurunkan stres yang sedang dialami [11].

Kedua, *self-expression* sebagai karakteristik *expressive writing* belum terpenuhi. Tahapan di mana individu mampu mengungkapkan persepsi tentang suatu peristiwa serta perasaannya secara bebas, sehingga dapat lebih memahami diri, emosi yang hadir, pemecahan masalah, maupun perasaan *well-being* yang lebih optimal. Berbeda pada saat pemberian *treatment*, subjek belum cukup ekspresif untuk mengungkapkan maupun mengeksplor pikiran dan perasaan saat stres, walau mereka cenderung mendeskripsikan peristiwa yang dialami. Berdasarkan tulisan *Quran Journaling*, subjek belum menunjukkan refleksi diri (menyadari, mengetahui, serta memahami) sebagai proses kognitif, yang bertujuan untuk memunculkan pemecahan masalah dan pemahaman diri secara maksimal. Proses kognitif tersebut didukung oleh pembelajaran hal baru dari pengalaman sebelumnya disertai proses analisis masalah [20].

Ketiga, durasi serta jarak menulis. Salah satu faktor yang mempengaruhi efektivitas *expressive writing therapy* adalah durasi dan jarak menulis yang dilaksanakan ketika *treatment*. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Smyth's (1998), yakni jarak pemberian *treatment* berpengaruh kuat terhadap efektivitas *expressive writing*. Akan tetapi, berbeda dengan durasi menulis yang memiliki pengaruh yang lemah terhadap efektivitas *expressive writing*, yang ditunjukkan dengan hasil penelitian bahwa menulis sekali seminggu selama satu bulan lebih efektif dibandingkan menulis 4 kali selama seminggu [20]. Sedangkan pada penelitian ini, *treatment* dilangsungkan sebanyak 10 kali yang dilaksanakan tidak secara berurutan selama 3 bulan untuk waktu pengerjaan. Rentang waktu yang dilakukan di antaranya seminggu tiga kali, dua minggu sekali, dan sebulan dua kali. Subjek juga melangsungkan *Quran Journaling* tidak secara bersamaan karena terpotong jadwal *classmeet*. Berdasarkan kondisi tersebut, pelaksanaan *treatment* yang dilakukan secara fleksibel, menunjukkan belum mampu menjadikan *Quran Journaling* efektif untuk menurunkan stres.

Hasil analisis menunjukkan bahwa $p = 0.886 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan antara *pre* dan *post*, yang berarti bahwa *Quran Journaling* tidak berpengaruh pada penurunan stress pada siswa Sekolah Menengah Pertama X di Mojokerto yang *broken home*, 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). Penurunan skor stres tersebut dapat menjadi media katarsis bagi siswa AD, DA, FD, RR, SA, dan RZ karena mereka dapat mencapai *insight* yang dibutuhkan dari 2 ayat yang digunakan *Quran Journaling*, dapat menuliskan *self-expression* dengan optimal, dan terdapat perbedaan karakteristik individu (jenis kelamin, etnik, usia, kelas sosial, maupun tingkat pendidikan) yang dapat mempengaruhi efektivitas *expressive writing*. Salah satunya ditandai pada subjek perempuan yang didapati lebih mampu mengeksplorasi pikiran dan perasaannya. Dampaknya informasi yang diperoleh lebih banyak, rinci, emosional, dan lebih banyak mengungkapkan kondisi intrapersonal mengenai pengalamannya dibandingkan subjek laki-laki [11].

Pada saat *treatment* dilaksanakan, 6 subjek mampu menuliskan perasaan kesal, benci, dan marah sampai merasa lebih baik, sehingga memberikan keberanian dan rasa percaya diri saat menghadapi stres yang dialami. Subjek dengan penurunan skor stres juga menjelaskan bahwa ketika katarsis dilakukan kepada orang-orang terdekat, subjek tidak diberikan ruang untuk didengarkan dan diberi empati, tetapi justru disalahkan [20]. Oleh karena itu, dengan adanya *Quran Journaling* ini dapat membantu subjek dalam mengungkapkan hal-hal yang memicu stres. Perasaan tidak menyenangkan mulai berkurang. Kondisi tersebut mengemukakan bahwa ketika individu mampu menjelaskan dan mengalirkan perasaan maupun pikirannya, tentang kesulitan serta hambatan yang dialami, lalu merefleksikannya dengan solusi yang diberikan Al-Qur'an, maka keadaan tersebut membantu dalam proses katarsis individu [11]. Dengan demikian, pengalaman yang dialami oleh 6 subjek selama *expressive writing therapy* dilangsungkan, memperlihatkan bahwa *Quran Journaling* memberikan efek positif bagi subjek AD, DA, DT, FD, RR, dan RZ serta dapat menurunkan stres yang dialaminya.

VII. SIMPULAN

Untuk kesimpulan dari penelitian ini, hasil analisis menunjukkan bahwa $p = 0.886 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan antara *pre* dan *post*, yang berarti bahwa *Quran Journaling* tidak berpengaruh pada penurunan stress pada siswa Sekolah Menengah Pertama X di Mojokerto yang *broken home*. Terdapat beberapa alasan yang mendasari keterbatasan *Quran Journaling* di antaranya: pelaksanaan penelitian yang dilakukan secara *hybrid* (*online* dan *offline*), durasi dan jarak menulis yang tidak sistematis, pengambilan partisipan tidak langsung menasar pada subjek, alat ukur yang dipakai kurang sesuai, serta kognitif subjek juga berpengaruh terhadap hasil penelitian, dan terdapat bias penelitian.

Saran bagi penelitian *expressive writing therapy* jenis *Quran Journaling* berikutnya adalah memperhatikan beberapa poin saat pemberian *treatment*: a) pelaksanaan *Quran Journaling* sebaiknya dilakukan *blended learning*, b) menyusun jadwal *Quran Journaling* secara teratur, sistematis, dan mengurangi potensi gangguan dalam pelaksanaan

penelitian, c) mengukur tingkat stres dengan instrumen yang sesuai dan langsung menyasar pada subjek, d) memastikan data objektif, e) serta menggunakan sampling yang tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah. Segala puji bagi Allah yang telah menyempurnakan segala nikmat-Nya sehingga penulis dapat menuntaskan penyusunan artikel jurnal berikut dengan semaksimal kemampuan. Selawat serta salam dihaturkan kepada Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing maupun dosen penguji yang telah memberi ilmu, revisi, saran, dan doa kepada penulis dalam penyusunan karya tulis ini. Kemudian, penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada keluarga dan seluruh pihak yang berkontribusi dalam proses penyusunan artikel jurnal yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

REFERENSI

- [1] C. Fatimatuz Zahra and F. Kawuryan, "Coping stress pada remaja broken home," in *PROCEEDING SEMINAR NASIONAL "Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal"*, 2015, pp. 52–62.
- [2] S. N. A. Maharani, I. Noviekayati, and Meiyuntariningsih. Tatik, "Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan albino ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert," *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 6, pp. 98–110, Oct. 2017, Accessed: Jul. 06, 2022. [Online]. Available: Website: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona>
- [3] H. Thahri and W. Sri Ardias, "Pengaruh religiositas terhadap stres pada taruna tingkat I politeknik pelayaran Sumatra Barat," *Jurnal Psikologi Jambi*, vol. 4, no. 2, pp. 13–21, 2019.
- [4] N. Azmi, "Potensi emosi remaja dan pengembangannya," *Jurnal Pendidikan Sosial*, vol. 2, no. 1, pp. 36–46, 2015, doi: <https://doi.org/10.31571/sosial.v2i1.50>.
- [5] M. Barseli, I. Ifdil, and N. Nikmarijal, "Konsep stres akademik siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 5, no. 3, pp. 143–148, Dec. 2017, doi: 10.29210/119800.
- [6] P. E. Ramadhani and H. Krisnani, "Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja," *Jurnal Pekerjaan Sosial*, vol. 2, no. 1, pp. 109–119, Jul. 2019, doi: <https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23126>.
- [7] R. Sandra and Ifdil, "Konsep stres kerja guru bimbingan dan konseling," *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol. 1, no. 1, pp. 80–85, 2015, doi: <https://doi.org/10.29210/12015254>.
- [8] A. Diananda, "Psikologi remaja dan permasalahannya," *ISTIGHNA*, vol. 1, no. 1, pp. 116–133, Jan. 2018, doi: doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20.g21.
- [9] Z. Jannah, "Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan kecemasan santri yang mengalami broken home," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, vol. 5, no. 2, pp. 95–104, Dec. 2022, doi: 10.15575/jpib.v5i2.19507.
- [10] O. Glass, M. Dreusicke, J. Evans, E. Bechard, and R. Q. Wolever, "Expressive writing to improve resilience to trauma: A clinical feasibility trial," *Complement Ther Clin Pract*, vol. 34, pp. 240–246, Feb. 2019, doi: 10.1016/j.ctcp.2018.12.005.
- [11] Salmiyati, W. Sulistyaningsih, and E. Ervika, "Kecemasan anak korban bullying: efektivitas terapi menulis ekspresif," *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, vol. 4, no. 1, pp. 49–56, Aug. 2020, doi: <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1307>.
- [12] S. Niman, M. Saptiningsih, and C. Tania, "Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 7, no. 2, pp. 179–184, 2019, doi: <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>.

- [13] A. Azzahra, "Pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres mahasiswa," *Jurnal Psikologi*, vol. 1, no. 1, pp. 1–7, 2020.
- [14] B. Amali and L. E. Rahmawati, "Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy," *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*, vol. 8, no. 2, pp. 109–118, 2020, doi: 10.22219/jipt.v8i1.12306.
- [15] R. Rosyad, "Pengaruh agama terhadap kesehatan mental," *Syifa al-Qulub Jurnal Studi Psikoterai Sufistik*, vol. 1, no. 1, pp. 18–26, 2016, doi: <https://doi.org/10.15575/saq.v1i1.3149>.
- [16] D. P. Hanifah, "Menumbuhkan sikap ilmiah melalui kajian tematik sains qs. al-mu'minun ayat 12-14 menggunakan teknik qur'an jurnal," *S P E K T R A: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, vol. 6, no. 2, pp. 156–167, Oct. 2020, doi: <http://dx.doi.org/10.32699/spektra.v6vi2i.160>.
- [17] D. Ufieta Syafitri, A. Azmi Laksmiwati, and A. Abdi Aziz, "Terapi menulis ekspresif berbasis online untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa fakultas psikologi unissula," *INTUISIJURNAL PSIKOLOGI ILMIAH*, vol. 13, no. 1, pp. 83–99, 2021, doi: <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.26388>.
- [18] S. Hartini, S. Handayani, G. Levina, and R. Andika Yusri, "Efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan public speaking anxiety pada korban bullying," *Jurnal Imiah Psikologi*, vol. 9, no. 2, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.
- [19] P. N. Sari, "Hubungan tingkat stres dalam menghadapi objective structured clinical examination (osce) dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Sumatera Utara," Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, 2020.
- [20] F. A. Rovieq, F. Nashori, and Y. D. Astuti, "Terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan lupus," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol. 6, no. 1, pp. 79–92, May 2021, doi: 10.33367/psi.v6i1.1351.
- [21] T. D. Hastjarjo, "Rancangan eksperimen-kuasi," *Buletin Psikologi*, vol. 27, no. 2, Dec. 2019, doi: 10.22146/buletinpsikologi.38619.
- [22] F. Nugraha, A. Y. Ginanjar, and Nurhasanah, "Penerapan metode drill untuk meningkatkan kemampuan membaca pada mata pelajaran bahasa indonesia," *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, vol. 8, no. 1, 2022, doi: <https://doi.org/10.35569/biormatika.v8i1.1147>.
- [23] N. Made Diah Kartika Sari and I. Nengah Sumirta, "Terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada odha," *Jurnal Gema Keperawatan*, vol. 12, no. 1, pp. 22–27, 2019.
- [24] S. Hartini, Willy, Fransisca, S. Handayani, G. Levina, and R. Andika Yusri, "Efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan public speaking anxiety pada korban bullying," *Jurnal Imiah Psikologi*, vol. 9, no. 2, pp. 440–451, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.
- [25] D. W. Ningtiyas, "Validasi modul expressive writing therapy (terapi menulis ekspresif) untuk warga binaan," 2020.
- [26] I. Himawanti, "Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, vol. 2, no. 2, pp. 137–152, Nov. 2022, doi: 10.28918/jousip.v2i2.6537.
- [27] P. N. Sarahdevina and A. Yudiarto, "Studi meta analisis: Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 10, no. 1, pp. 278–283, Jan. 2022, doi: 10.22219/jipt.v10i1.17245.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.