

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah orang-orang dalam rentang usia dari dua belas hingga dua puluh tahun yang merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju kedewasaan. Karena mereka berada di posisi antara anak-anak dan orang dewasa di masa peralihan ini, remaja sering mengalami ambiguitas yaitu proses perkembangan di mana fisik, kognitif, sosial, dan emosional berubah. Remaja adalah masa perubahan biologis yang mengubah emosi. Mereka mengalami tahap psikososial, di mana mereka mencari identitas diri dengan membangun minat sosial dengan teman sebaya. Karena itu, masa remaja dianggap sebagai periode penting dalam pembentukan identitas diri seseorang (Lana & Indrawati, 2021).

Pada masa remaja juga sering disebut masa yang paling indah dimana pada tahap ini remaja mencari identitas diri. Masa remaja merupakan satu periode yang menyenangkan, tetapi sekaligus merupakan masa yang banyak menimbulkan masalah. Berbagai aturan dan tuntutan masyarakat seringkali bertentangan dengan keinginan remaja yang ingin hidup bebas dan mencoba hal-hal baru. Hal ini menimbulkan dampak psikis bagi remaja. Remaja dituntut untuk belajar menyelesaikan masalah, tuntutan ini dapat menimbulkan tekanan bagi remaja. Ketidakmampuan remaja mengatasi konflik akan menyebabkan remaja mengalami perasaan gagal. Kegagalan yang dialami remaja tersebut, dapat mengarah pada kondisi frustrasi yang dapat memunculkan gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan (Pati *et al.*, 2022).

Kecemasan adalah kondisi psikologis dimana seseorang mengalami rasa tidak nyaman dan merupakan pengalaman yang kadang-kadang disertai dengan perasaan yang tidak stabil dan tidak berdaya yang disebabkan oleh suatu hal, kecemasan yang berlebihan berdampak buruk pada seseorang jika mereka tidak dapat mengubah kenyataan karena kecenderungan untuk mengikuti ketakutan (Abdurrahman & Mubin, 2020).

World Health Organization (WHO) merilis pada tahun 2019, menunjukkan bahwa sekitar 301 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan sekitar 58 juta dialami oleh remaja. Di Indonesia kecemasan sudah menjadi hal yang umum di kalangan remaja. Menurut survei *National adolescent mental health survey* (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2022, terdapat 15,5 juta remaja di Indonesia yang menderita gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dalam 12 bulan terakhir (Zahra *et al.*, 2024). Di Jawa Timur angka gangguan mental emosional seperti kecemasan usia >15 tahun dari 6,5% pada tahun 2013 dan meningkat pada tahun 2018 (Novitasari, 2018).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada 24 juni 2024, kepada 10 siswa SMPN 1 Lamongan. Remaja yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 remaja (20%), kecemasan sedang sebanyak 4 remaja (40%), kecemasan berat sebanyak 3 orang (30%), dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 1 orang (1%). Responden banyak yang mengatakan bahwa mereka merasa sedih, bingung, dan cemas, berdasarkan survey di atas dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya remaja yang mengalami kecemasan di SMPN 1 Lamongan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan pada

remaja yaitu faktor yang pertama dari perlakuan yang didapat dari lingkungan sekitar misalnya keluarga, teman, ataupun masyarakat setempat. Faktor yang kedua kondisi kehidupan pada saat ini yang dipengaruhi kemajuan teknologi. Faktor yang ketiga adalah masalah - masalah kesehatan mental dan tuntutan yang dialami. Faktor yang keempat gangguan kecemasan sosial disebabkan oleh struktur otak, keturunan, kejadian masalalu, gaya pikir yang mengarah pada kecemasan sosial, dan stres yang menumpuk (Cahyani & Putri, 2024).

Beberapa remaja kadang tidak mampu untuk mengontrol kecemasan yang dihadapi nya hal ini akan berakibat buruk karena apa bila tidak segera di atasi maka akan meningkatkan tingkat kecemasan pada remaja tersebut. Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan berlebih pada remaja dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Terdapat beberapa masalah kesehatan mental yang berdampak pada remaja. Permasalahan tersebut berupa depresi yang diakibatkan oleh tekanan berbagai hal, gangguan pada kecemasan sosial yang dipengaruhi teknologi dan media sosial, gangguan makan yang di alami karena ingin mencapai standar kecantikan, penggunaan teknologi media sosial yang berlebih dapat berkontribusi masalah mental, korban dari *cyberbullying* dapat mempengaruhi kondisi mental dengan serius. Selain kondisi tersebut juga terdapat dampak kecemasan sosial berupa melemahkan sistem imun pada tubuh, menyebabkan masalah pencernaan, masalah pada pernapasan, masalah yang mengganggu sistem pada saraf pusat (Cahyani & Putri, 2024).

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan antara lain seperti Teknik relaksasi teknik seperti pernapasan dalam, meditasi,dan yoga

dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Dukungan sosial bisa membangun hubungan yang baik dengan keluarga dan teman-teman dapat memberikan dukungan emosional yang sangat penting. konsultasi dengan psikolog. Psikolog dapat memberikan terapi yang lebih intensif dan disesuaikan dengan kebutuhan individu. (Widhawati *et al.*, 2024). Selain itu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada remaja yaitu dengan dilakukuan pemberian terapi kecemasan pada remaja yaitu dengan memberikan terapi *thought stopping*.

Thought stopping merupakan teknik yang efektif dan cepat dalam membantu seseorang yang terganggu pikiran negatif, kekhawatiran, dan panik. Dengan memberikan instruksi kepada diri sendiri untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui penghadiran rangsangan atau stimulus yang mengagetkan, sebab dengan stimulus ini, didasarkan pada pandangan bahwa pikiran tersebut dapat membantu cara fikir yang bekerja seperti aliran sungai. Oleh karena itu dengan adanya pemblokiran cara fikir dapat menghentikan proses fikir dari yang negatif menjadi positif (Purnomo & Pulungan, 2022).

Terapi *thought stopping* dapat dilakukan juga bagi orang depresi, yang ditandaioleh perilaku irasional, kecemasan, dan perdarahan, dengan cara menghentikan pikiran dengan tujuan menghambat atau mengalihkan pikiran maladaptif serta mengekspresikan pikiran yang tidak logis sehingga menginstruksikan siswa untuk berteriak. Terapi *thought stopping* menurunkan kecemasan sedang hingga berat. Memberikan sugesti untuk menghentikan pikiran negatif yang berulang berupa perilaku merokok. Terapi *thought stopping* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu post partum di wilayah kerja

puskesmas rawat inap sukaraja bandar lampung. Terapi *thought stopping* juga berpengaruh terhadap kecemasan sosial mahasiswa tingkat 1 di stikes santa elizabeth medan (Abdurrahman & Mubin, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Lamongan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Lamongan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Lamongan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada remaja sebelum dilakukan pemberian *thought stopping therapy* di SMPN 1 Lamongan.
- 2) Mengidentifikasi penurunan tingkat kecemasan pada remaja sesudah dilakukan pemberian *thought stopping therapy* di SMPN 1 Lamongan.
- 3) Menganalisis pengaruh pemberian *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan dalam penyusunan asuhan keperawatan yang holistik terkait dengan pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan pada remaja.

1.4.2 Manfaat praktis

1). Bagi instansi

Penelitian ini diharapkan menjadi landasan bagi sekolah khususnya di SMPN 1 Lamongan untuk terus mengembangkan dan menerapkan terapi ini untuk mengatasi masalah tingkat kecemasan pada remaja.

2) Bagi penulis

Meningkatnya pengetahuan dan pengalaman nyata bagi penulis dalam menganalisis suatu masalah dan menerapkan teori yang telah didapat selama perkuliahan serta penelitian ini salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana keperawatan.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah kajian ilmiah bagi peneliti selanjutnya khususnya mengenai penurunan tingkat kecemasan pada remaja, dan dapat menambah variable serta metode lain.