

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu masalah emosional yang sering terjadi pada remaja adalah perasaan mudah cemas (Primursanti, 2013). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan tersebut pada umumnya tidak menyenangkan dan akan menimbulkan atau disertai dengan perubahan fisiologis maupun psikologis (Rochman, 2010). Kecemasan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan atau masalah emosi (Ramaiah, 2003). Kecemasan juga merupakan suatu perasaan yang sifatnya umum, saat seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005).

Menurut Degnan, dkk (2010), gangguan kecemasan merupakan gangguan diagnosis klinis yang paling umum dialami oleh remaja. Dabkowska, dkk (2011), gangguan kecemasan mempengaruhi 6% sampai 20% anak-anak dan remaja di negara maju. Jenis kecemasan pada remaja dan anak sekolah secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan dapat berpengaruh pada nilai akademik, sampai fungsi sosial yang dapat berlanjut hingga dia dewasa. Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu 16%-29% (Katz, dkk., 2013). Selain itu, menurut World Health Organization (2017) pada umumnya gangguan mental yang terjadi adalah gangguan

kecemasan dan gangguan depresi. Diperkirakan 4,4% dari populasi global menderita gangguan depresi, dan 3,6% dari gangguan kecemasan. Lebih dari 80% penyakit ini dialami orang-orang yang tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2017).

Suryani (2013) menyampaikan bahwa para ahli kesehatan jiwa di Indonesia menggunakan PPDGJ 3 (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa) sebagai acuan dalam menentukan diagnosa gangguan jiwa. Secara umum gangguan jiwa dapat dibagi kedalam dua kelompok yaitu gangguan jiwa ringan dan gangguan jiwa berat. Kelompok gangguan jiwa ringan terdiri dari kecemasan, depresi, psikosomatis dan kekerasan sedangkan yang termasuk kelompok gangguan jiwa berat adalah skizofrenia, manik depresif, dan psikotik lainnya.

Berdasarkan hasil survey epidemiologi di Amerika Serikat, sepertiga dari seluruh warga negara Amerika Serikat pernah memiliki atau akan memiliki gangguan jiwa ringan sekali dalam hidup mereka, dan gangguan jiwa ringan yang paling sering terjadi adalah gangguan cemas (Kaplan, dkk., 2007). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia dalam riset kesehatan dasar tahun 2013, prevalensi nasional kejadian gangguan jiwa ringan di Indonesia adalah sebesar 6%, sedangkan di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensinya berada sedikit diatas nilai prevalensi nasional yaitu sebesar 8,1%.

Tiga bidang utama teori psikologis yaitu teori psikoanalitik, perilaku, dan eksistensial menerangkan teori tentang penyebab kecemasan. Menurut teori psikoanalitik, kecemasan mempunyai empat kategori utama, tergantung

pada sifat akibat yang ditakutinya: kecemasan id atau impuls, kecemasan perpisahan, kecemasan kastrasi, dan kecemasan superego. Varietas kecemasan tersebut dihipotesiskan akan berkembang pada berbagai stadium pertumbuhan dan perkembangan (Kaplan, dkk., 2007). Secara psikologis, kecemasan tersebut merupakan pengembangan negatif dari berbagai masalah yang muncul sebelumnya dan semakin menguat pada remaja karena tiga hal berikut (Al-Mighwar, 2006):

1. Kurangnya pengetahuan
2. Kurangnya dukungan dari orang tua, teman sebaya atau lingkungan masyarakat disekitarnya (stresor psikososial).
3. Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan yang ada.

Masa Remaja adalah suatu periode antara masa anak-anak dan masa dewasa dengan onset/waktu terjadinya tidak selalu sama melainkan bervariasi. Masa ini ditandai dengan perubahan dan perkembangan secara biologis, psikologis, dan sosial yang menonjol (Kaplan, dkk., 2010). Masa remaja adalah bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan anak yang seringkali dihubungkan dengan stigma mengenai penyimpangan dan ketidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori perkembangan yang membahas mengenai ketidakselarasan, gangguan emosional dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan. Perubahan tersebut seperti perubahan fisik yang dipengaruhi oleh laju hormon pertumbuhan mencakup tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh. Perubahan sosial dimana individu harus mampu menyesuaikan diri

terhadap lingkungan di luar keluarga dan sekolah, seperti anak yang mulai mengenal adanya kelompok-kelompok dalam memilih teman (Hurlock, 2013).

Masa remaja juga dikenal sebagai masa dimana banyak perubahan terjadi, dimulai dari perubahan secara emosional saat individu lebih sensitif, mudah cemas, mudah menangis, frustrasi tetapi mudah juga untuk tertawa, agresif dan mudah bereaksi terhadap rangsangan (Primursanti, 2013). Masa remaja juga identik dengan seringnya muncul masalah yang terkadang sulit untuk diatasi, seperti masalah emosional (kepekaan perasaannya), sosialisasi (hubungan pertemanan), keagamaan, hubungan keluarga dan moralitas. Hal tersebut disebabkan karena perubahan biologis dan psikologis yang pesat, orang tua dan pendidik yang kurang siap memberikan informasi dan kemajuan teknologi yang menyebabkan banjirnya arus informasi sehingga sulit untuk diseleksi (Tanuwidjaya, 2008).

Seperti yang telah disebutkan, remaja adalah bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan. Penjelasan tentang remaja dan kecemasan di atas menunjukkan betapa pentingnya manajemen stres terhadap remaja. Kurangnya pengetahuan tentang bagaimana manajemen stres dan diri yang baik juga menjadi salah satu faktor pencetus timbulnya cemas, hal ini sesuai dengan penjelasan Al – Mighwar (2006) mengenai tiga hal utama penguat kecemasan. Uraian diatas juga mencantumkan tentang prevalensi gangguan cemas yang cukup tinggi di D.I.Yogyakarta dan beberapa faktor penyebab timbulnya kecemasan pada remaja. Hal ini lah yang mendorong peneliti ingin

membuat sebuah modul manajemen stres bernama CERDAS (Cendekiawan muda bersama wujudkan indonesia sehat).

Peneliti tidak hanya menyusun modul manajemen stres, tetapi akan melakukan edukasi mengenai modul CERDAS kepada siswa-siswi usia remaja awal di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Yogyakarta, untuk menganalisis efektivitas pelatihan modul terhadap tingkat kecemasan pada remaja awal. Modul manajemen stres ini merupakan terapi yang efektif dalam membantu anak dalam mengatasi masalah ataupun stresor yang muncul, dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kejadian cemas pada remaja awal. Modul ini juga berisi tentang bagaimana manajemen diri yang baik menurut islam sehingga, selain terapi secara medis modul ini turut mempertimbangkan nilai-nilai rohani dalam Al-Qur'an. Sesuai dengan Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu), orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”

Dan Al-Qur'an Surah Ali-'Imran ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah pelatihan modul manajemen stres CERDAS efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada anak usia remaja awal?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi beberapa tujuan , yang meliputi :

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat kecemasan pada remaja awal di SMPN 4 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan subjek sebelum diintervensi
- b. Mengetahui tingkat kecemasan subjek setelah diintervensi

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, kajian, dan pengembangan di bidang Ilmu Kedokteran Jiwa, khususnya mengenai efektivitas pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat cemas pada remaja awal.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau masukan bagi peneliti berikutnya mengenai pengaruh pelatihan modul manajemen stres terhadap tingkat cemas pada remaja awal sehingga dapat

dilakukan pengembangan penelitian lanjutan kepada subjek penelitian yang berbeda.

b. Remaja

Pelatihan modul manajemen stres ini diharapkan dapat menurunkan tingkat cemas pada remaja awal sehingga para remaja dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.

c. Sekolah

Memberikan gambaran kepada pihak sekolah agar dapat memahami cemas dan dapat memanfaatkan pelatihan modul manajemen stres untuk menanggulangi cemas pada siswanya.

d. Orang Tua

Memberikan gambaran kepada masyarakat khususnya para orang tua agar bisa memahami cemas dan dapat memanfaatkan pelatihan modul manajemen stres untuk menanggulangi cemas pada putra-putrinya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Hasil
1.	Evaluating an online stress management intervention for college students (Hintz, dkk., 2015).	Variabel Independen : Intervensi Manajemen Stres secara online Variabel Dependen : Tingkat depresi, tingkat cemas dan tingkat stres pada siswa	Ini adalah jenis penelitian eksperimen yang dilakukan secara acak pada siswa psikologi dengan intervensi manajemen stres online berbasis teori. Studi ini juga menggunakan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> untuk mengetahui tingkat depresi, cemas dan stress yang dimiliki.	Teknik pemilihan sampel, intervensi dilakukan secara online, dan subjek nya adalah mahasiswa sehingga bukan kelompok remaja awal.	Tujuh puluh enam persen (n = 223) memulai intervensi, dan 87% (n = 195) dari mereka menyelesaikan <i>posttest</i> dan 3 minggu tindak lanjut. Hasilnya kelompok intervensi ini memiliki tingkat stres, depresi, dan gejala kecemasan yang lebih rendah
2.	Randomized controlled trial evaluating the effectiveness of a web-based stress management program	Variabel Independen : Intervensi program manajemen stres berbasis web Variabel Dependen : Tingkat stres, depresi	Penelitian ini menggunakan metode <i>randomized controlled trial</i> yang melakukan intervensi manajemen stres berbasis web kemudian diukur tingkat stres <i>pre intervention</i>	Penelitian ini adalah studi eksperimental dengan <i>teknik sampling</i> secara acak, dan subjek penelitian dilakukan terhadap mahasiswa bukan anak usia remaja awal.	Penurunan yang signifikan di semua empat ukuran hasil primer dan sekunder dari <i>baseline</i> ke <i>postintervention</i> dan tindak lanjut.

among community college students (Frzier, dkk., 2015) dan kecemasan pada siswa perguruan tinggi dan *post intervention*. Selain itu, hasil sekunder dari penelitian ini adalah tingkat depresi dan kecemasan

3. Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Nasional pada Murid Sekolah Menengah Pertama (Thoomaszen, 2013).
- Variabel Independen : Pelatihan Manajemen Stres
- Variabel Dependen : Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Murid Sekolah Menengah Pertama
- Penelitian ini dilaksanakan dengan intervensi berupa pelatihan manajemen stres menggunakan prosedur SIT (*Stress Inoculation Training*) pada siswa sekolah SMP yang memiliki kecemasan pada Ujian Nasional. Penelitian ini masuk kategori *Quasi Eksperimental Studi*.
- Intervensi menggunakan prosedur SIT dalam pelatihan manajemen stres. Subjek penelitian adalah siswa SMP kelas IX yang akan mengikuti Ujian Nasional.
- Pelatihan manajemen stres berdasarkan prosedur SIT secara signifikan dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada murid SMPN di Kupang ($F=17,192$; $p<0,01$), dengan sumbangan efektif sebesar 86,7%.
-