

BAB 1

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Hingga saat ini, kesehatan jiwa masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang utama di dunia, termasuk di Indonesia, salah satunya yaitu gangguan mental emosional. Gangguan mental emosional atau Distres Psikologik/Distres Emosional merupakan gejala yang dialami individu disebabkan adanya masalah mental atau jiwa. Apabila kondisi tersebut tidak diberi penanganan lebih cepat dapat menjadi gangguan yang lebih serius.

Berdasarkan data yang diperoleh dari pada tahun 2016 oleh *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa jumlah penderita gangguan jiwa di dunia terdiri dari depresi sebanyak 35 juta orang, skizofrenia 21 juta orang, dan bipolar 60 juta orang (Kemenkes RI, 2016). Data yang diperoleh dari Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebesar 11,6% yang sering ditandai dengan adanya gangguan emosi, depresi, serta gangguan perilaku yang mengancam keselamatan orang lain. Adapun data jumlah penduduk di Indonesia yang mengalami kategori gangguan mental emosional ringan hingga sedang sebanyak 19 juta dan kategori gangguan mental emosional berat mencapai 1 juta orang (Idaiani, Raharni and Isfandari, 2020).

Perhatian terhadap gangguan mental masih amat diperlukan karena tingginya angka prevalensi, kurangnya kepedulian masyarakat, serta adanya diskriminasi dan stigma negatif terhadap gangguan mental emosional (Nasriati, 2017).

Penggunaan terapi *mindfulness* untuk mengatasi berbagai masalah gangguan jiwa telah beberapa kali diteliti sebelumnya, antara lain pada penelitian Wuryansari dan Subandi (2019) yang melaporkan bahwa program terapi *mindfulness* efektif untuk menurunkan depresi. Hasil serupa juga ditunjukkan pada penelitian Apriliyani (2019) yang melaporkan bahwa pada remaja terapi *mindfulness* efektif untuk menurunkan depresi. Penelitian lainnya juga melaporkan manfaat terapi ini, yaitu pada penelitian Rizal (2019) yang melaporkan bahwa terapi *mindfulness* efektif untuk menurunkan kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas, terlihat bahwa masalah gangguan mental emosional merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat penting untuk diperhatikan karena memiliki angka morbiditas yang tinggi di Indonesia. Oleh karena itu, berbagai upaya untuk mengatasinya harus dikaji lebih lanjut, salah satunya adalah terapi *mindfulness*. Hal inilah yang menjadikan penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, sehingga mendorong peneliti untuk meneliti masalah ini

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menetapkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut : “Bagaimana persepsi terapis terhadap terapi *mindfulness* Pada pasien dengan gangguan mental emosional?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui persepsi terapis tentang terapi *mindfulness* pada pasien dengan gangguan mental emosional

I.3.2 Tujuan Khusus

Mengetahui persepsi terapis tentang terapi mindfulness pada pasien dengan gangguan mental emosional pada Klinik Talenta Center

I.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi klinisi, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai manfaat dari terapi mindfulness, termasuk untuk evaluasi diri terkait persepsinya terhadap terapi tersebut
2. Bagi ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi hal baru dalam kontribusi keilmuan, terutama dalam bidang ilmu kesehatan jiwa
3. Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sarana peneliti untuk memperdalam keilmuan, terutama dalam bidang ilmu kesehatan jiwa.