BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja ialah bagian berarti dari siklus pertumbuhan seorang, dimana sepanjang itu terjadi banyak perkembangan, baik secara biologis, psikologis maupun sosial. Pada periode tersebut, remaja cenderung mengalami konflik antara dirinya dengan lingkungan. (Radityo S *et al*., 2012).

Jika konflik tersebut tidak bisa dituntaskan dengan baik, maka dapat berdampak buruk terhadap perkembangan kepribadian remaja yang berkembang, seringkali menimbulkan masalah pada mental dan emosional remaja (Haryanti *et al*., 2016).

Masalah mental dan emosional terdiri dari perilaku, hiperaktif/perhatian, masalah hubungan teman sebaya, dan perilaku prososial, sebagai gejala emosional. Masalah remaja mentah emosional yang tidak ditindaklanjuti dan diselesaikan berdampak buruk pada tingkat perkembangan remaja di masa depan, terutama masalah perilaku berisiko tinggi seperti kematangan kepribadian dan merokok, akan meningkat, melanggar hukum, dan lain-lain (Devita, 2020).

Masalah mental dan emosional menyebabkan gangguan regulasi diri yang mengarah pada sikap dan perilaku abnormal yang dapat mengganggu proses adaptasi individu terhadap lingkungan (Dinuriah, 2015).

Regulasi diri, di sisi lain, memainkan peran penting dalam beradaptasi dengan lingkungan mereka. Jika seseorang tidak memiliki kendali atas reaksi atau perilaku mereka, itu bisa merugikan (Safitri, 2022).

Regulasi diri berhubungan dengan kesadaran sesaat atau *mindfulness*. *Mindfulness* dan penerimaan tanpa penilaian yang didukung kesadaran mendorong keterbukaan dan kerentanan terhadap perubahan kecil dalam dampak yang dapat mengaktifkan regulasi diri (Nandasari, 2019)

Terapi *mindfulness* bermanfaat untuk meningkatkan pengaturan diri,

relaksasi, dan pengendalian rasa sakit, atau untuk penyelidikan diri dan pengobatan sendiri. (Afandi, 2017)

Terapi *mindfulness* mempengaruhi regulasi diri. Peningkatan kesadaran kondisi internal dan eksternal memudahkan individu yang lebih sadar untuk mengenali bahwa nilai-nilai materi jauh dari kebutuhan inti dan perilaku yang membentuk pengaturan diri yang sehat (Nandasari, 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa dominasi individu dengan gangguan mental di dunia pada usia 10-19 tahun mencakup 16% dari beban penyakit di seluruh dunia. (Malfasari *et al*., 2020).

Sesuai informasi yang didapat dari penelusuran yang dilakukan Riskesdas, pada tahun 2013 terdapat 14 juta atau 6,0% kasus dari total seluruh masyarakat Indonesia yang mengidap gejala kesengsaraan dan kegelisahan di usia 15 tahun. Sedangkan mayoritas masalah mental emosional menurut data Riskesdas tahun 2018 terdapat sekitar 10% anak. Terjadi peningkatan dominasi masalah mental emosional sejumlah 4,0% dari tahun 2013 (Kholifah, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh YH Chen (2018) mengenai kapasitas regulasi diri pada remaja, menemukan bahwa dominasi 52,3% memiliki regulasi diri yang baik, 47,5% gagal, sehingga regulasi diri adalah sesuatu yang harus dipertimbangkan.

Maka dari itu usulan judul penelitian ini yaitu "Hubungan Terapi *Mindfulness* terhadap Regulasi Diri Remaja Dengan Masalah Mental Emosional di Klinik Talenta Center".

I.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan terapi *mindfulness* terhadap regulasi diri pada remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini berfungsi untuk mendapatkan hubungan antara terapi *mindfulness* terhadap regulasi diri pada remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center.

I.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran *mindfulness* pada remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center pada tahun 2022.
b. Mengetahui gambaran regulasi diri pada remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center pada tahun 2022.
c. Mengetahui tingkat keeratan hubungan terapi *mindfulness* pada remaja dengan masalah mental emosional Klinik Talenta Center pada tahun 2022.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan terapi *mindfulness* terhadapregulasi diri pada remaja dengan masalah mental emosional.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pengaruh terapi *mindfulness* pada regulasi diri remaja dengan masalah mental emosional.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran bagi kalangan yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yangberkaitan dengan judul penelitian di atas.

c. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai masukan dan pertimbangan dalam melakukan terapi *mindfulness* terhadap remaja dengan masalah mental emosional.

d. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut lagi.