

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan emosi tanpa objek tertentu dalam bentuk energi yang tidak dapat diamati secara langsung dan berdasarkan pengalaman individu yang subjektif. Kecemasan biasanya timbul saat melakukan hal baru yang tidak dikenal, seperti pengalaman baru, memulai pekerjaan baru, melahirkan anak, atau memasuki sekolah baru. Kecemasan juga merupakan suatu pertahanan diri individu dan timbul sebagai hasil dari ancaman kepada pribadi individu, harga diri, atau identitas (sesuatu yang penting bagi kepribadian) seseorang. Hal tersebut berhubungan dengan ketidaksetujuan, penarikan cinta, ketakutan akan hukuman, isolasi, gangguan hubungan, atau hilangnya fungsi tubuh (Brooks, Stuart and Sundeen, 2006).

Regulasi diri dari suatu individu memiliki fungsi untuk mengendalikan suatu respon diri seperti halnya mengendalikan dorongan perilaku (impuls), mengontrol pikiran, mengubah emosi dan menahan hasrat (Kowalski & Leary, 2000). Pada tahun 1996, Baumeister dan Heatherthon menjelaskan bahwa regulasi diri adalah upaya suatu individu untuk mencegah respon dan perilaku agar tidak terdapat suatu penyimpangan dan dapat kembali pada standard normal untuk memberikan hasil yang sama. Suatu individu dapat mengelola kecemasan yang dimilikinya dengan adanya perencanaan implementasi dan memperhatikan kemajuan dirinya dan menetapkan tujuannya melalui regulasi diri (King, 2010).

Regulasi diri adalah kemampuan suatu individu untuk memberikan kontrol pada dirinya sendiri (Boeree, 2010). Fungsi penting dari regulasi diri adalah dapat membantu suatu individu untuk tetap memiliki motivasi dalam mencapai tujuannya. Hal tersebut dapat dicapai karena regulasi diri mampu membantu individu untuk menyusun suatu rencana, memilih rencana alternatif, cara berpikir dan mengontrol impulsnya, sehingga dapat mengontrol perilaku, kemudian dapat mengevaluasi keefektifan dari perilaku tersebut (Schunk & Zimmerman, 2003).

Kecemasan termasuk kedalam gangguan mental yang paling banyak ditemukan yakni sekitar 20% populasi penduduk dunia diperkirakan mengalami kecemasan. Menurut Pietra, tingkat kecemasan di Indonesia (negara berkembang) setiap tahunnya mengalami peningkatan dengan prevalensi keadaan kecemasan (*anxiety*) berkisar antara 2-5% dari populasi ataupun sekitar 7-16% dari semua penderita gangguan jiwa (Fatma. A & Ernawati, 2012). Kecemasan dapat ditangani dengan beberapa cara seperti, dengan obat – obatan dan terapi pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness*.

Mindfulness adalah suatu metode untuk meningkatkan kesadaran secara penuh dengan cara fokus pada hal saat ini (*present-moment awareness*) dan dapat menerima tanpa memberikan suatu penilaian (*non-judgemental acceptance*). *Mindfulness* memiliki tiga dimensi utama yaitu, pertama bertindak dengan kesadaran atau menyadari secara penuh tindakan yang sedang dilakukan. Kedua melakukan observasi atau mampu menyadari keadaan diri seperti menyadari pemikiran, perasaan dan sensai tubuh diri sendiri. Ketiga, penerimaan tanpa penilaian atau menerima suatu hal tanpa memberikan penilaian (Cyntia Savitri and Arruum Listiyandini, 2017).

Mindfulness juga didefinisikan sebagai suatu bentuk usaha pengaturan diri dengan cara memfokuskan perhatian terhadap peristiwa saat ini dengan tidak disertai mengkritik terhadapnya. Metode *mindfulness* juga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi (menurunkan) kekhawatiran terhadap kejadian yang akan datang dan juga kejadian pada masa lalu. *Mindfulness* memiliki peran dalam mengatasi gejala-gejala fisik dan psikis suatu individu dengan tiga aspek berikut yaitu, tujuan yang membuat seseorang mengingat maksud dan tujuannya. Kemudian atensi yang berkaitan dengan pengamatan terhadap peristiwa saat ini (pengalaman internal maupun eksternal). Selanjutnya *attitude* atau perilaku seseorang terkait dengan *mindfulness* yakni tanpa melakukan evaluasi yang banyak (penilaian) sehingga dapat menerima segala hasil dari suatu peristiwa. (Afandi, 2012).

Meningkatkan relaksasi, regulasi diri dan kontrol rasa sakit atau untuk eksplorasi diri dan terapi dapat dilakukan dengan menggunakan terapi *mindfulness*. Terbukti dalam sebuah studi yang dilakukan di *University of California*, meditasi

terapi *mindfulness* selama 8 minggu mampu menurunkan gejala kecemasan dan depresi. Untuk meningkatkan kontrol diri, *mindfulness* dapat dilakukan dengan tidak menekan keinginan yang umumnya timbul, namun dilakukan dengan cara merelaksasikan perasaan dan melepaskannya dengan hati-hati kemudian memusatkan perhatian kembali. Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu, pengalaman negatif yang banyak dialami oleh individu pada masa kanak-kanak. Dapat juga disebabkan karena timbulnya pikiran individu yang tidak rasional, seperti rasa ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi suatu masalah atau merasa bahwa dirinya harus berperilaku sempurna tanpa adanya kesalahan (Annisa and Ifdil, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Studi Kualitatif Pendekatan Metode Pembelajaran Keterampilan Regulasi Diri dengan Perspektif *Mindfulness* Pada Pasien Gangguan Cemas di Klinik Talenta Center Bekasi”. Karena peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang suatu metode atau usaha dalam penanganan kecemasan yaitu metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* yang digunakan atau dilakukan oleh terapis di klinik Talenta center Bekasi. Dengan tujuan untuk menangani pasien dengan gangguan kecemasan agar tingkat kecemasan pasien dapat menurun dan pasien dapat mengendalikan emosi dan perilaku sebagai kemampuan regulasi diri.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menetapkan rumusan masalah yang timbul dalam pembahasan ini sebagai berikut :

- a. Bagaimana kemampuan regulasi diri pasien dengan gangguan kecemasan di Klinik Talenta Center Bekasi ?
- b. Bagaimana efektivitas metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* sebagai terapi pada pasien dengan gangguan kecemasan di Klinik Talenta Center Bekasi ?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan tentang studi kualitatif pendekatan metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* pada pasien gangguan cemas di Klinik Talenta Center Bekasi.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kemampuan regulasi diri pasien dengan gangguan kecemasan di Klinik Talenta Center Bekasi.
- b. Mengetahui efektivitas metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* sebagai terapi pada pasien dengan gangguan kecemasan di Klinik Talenta Center Bekasi.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu tentang penanganan gangguan kecemasan dengan metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness*.

I.4.2 Manfaat Praktik

- a. Bagi Masyarakat
Penelitian ini diharapkan dapat membantu penderita gangguan kecemasan agar dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness*.
- b. Bagi FK UPN Veteran Jakarta
Menambah literatur kesehatan khususnya mengenai pendekatan metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* pada pasien gangguan cemas dan mendapatkan referensi tambahan tentang penelitian kedokteran di bidang psikiatri.
- c. Bagi Peneliti
Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian mengenai pendekatan metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* pada pasien gangguan cemas.