

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Keadaan menunjukkan bahwa individu mengalami perubahan emosional yang, jika berlanjut dapat menjadi perubahan perkembangan kondisi medis yang diperkirakan diperlukan untuk menjaga kesehatan mental atau yang biasa dikenal sebagai gangguan psiko-emosional (Idaiani and Kristanto, 2007). Remaja mengalami masalah emosional dan mental yang dapat mempengaruhi perkembangan dan kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah gangguan perkembangan kognitif (Devita, 2019). Gangguan psiko-emosional yang berkepanjangan dapat menyebabkan kegagalan dalam komunikasi, penurunan inteleguitas, gangguan somatik, beberapa penyakit fisik dan depresi (Prasetio *et al.*, 2019).

Data Riskesdas pada tahun 2018 tercatat masalah gangguan mental emosional yang terlihat dengan tanda kecemasan dan gejala depresi pada usia 15 tahun keatas sebanyak 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau senilai dengan 11 juta orang. Data riskesdas menurut tahun 2013 menyebutkan masih sangat terbatasnya kapasitas sumber daya manusia untuk melakukan upaya pencegahan dan pengendalian gangguan mental emosional (Kemenkes RI, 2019). Remaja yang mengalami depresi mayor memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk melakukan *self harm* atau menyakiti diri sendiri sampai melakukan tindakan bunuh diri.

Untuk mengatasi masalah ini intervensi yang dapat dilakukan melalui metode *mindfulness*. *Mindfulness* terbukti dapat mengurangi gejala-gejala kecemasan, depresi, somatisasi, dan dapat meningkatkan harga diri dan kualitas hidup. Metode *mindfulness* merupakan metode yang mengajarkan keterampilan untuk meregulasi

diri dengan perspektif *mindfulness* yaitu melatih emosi dan kognitif sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri agar pasien akan terhindar dari gangguan mental emosional seperti depresi dan kecemasan (Dewi *et al.*, 2015).

Metode *mindfulness* terdiri dari delapan modul, pemberian keterampilan untuk melakukan regulasi diri pada modul pertama hingga keempat yang menekankan pada pengelolaan emosi, dan modul kelima hingga kedelapan menekankan pada pengelolaan kognitif. Selanjutnya diharapkan terjadinya kontrol eksekutif dan memori kerja sehingga terjadi perubahan perilaku untuk menurunkan tingkat gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi (Dewi, 2013). Ke delapan modul tersebut sudah dimodifikasi sebagai modul *mindfulness* untuk menata emosi dan kognitif bagi pasien MDR TB yang mengalami gangguan cemas dan depresi (Susanto, 2020).

Pada penelitian ini modul kelima hingga kedelapan fokus aspek kognitif akan dibuat dalam butir item *mindfulness* yang dapat bermanfaat untuk membuat fungsi kognitif remaja dengan masalah mental emosional menjadi lebih *aware* terhadap diri sendiri. Metode *mindfulness* yang sudah diterapkan yaitu di Klinik Talenta Center Bekasi sehingga pada penelitian ini akan di laksanakan pada tempat tersebut.

Berdasarkan pernyataan di atas maka perlu untuk mengetahui ketepatan dan konsistensi dari terapi *mindfulness* sehingga dibutuhkan uji validitas dan reliabilitas terhadap butir item *mindfulness* fokus pada tinjauan kognitif. Menurut penjelasan latar belakang, terdapat masalah mental emosional khususnya pada keterampilan kognitif. Masalah mental emosional adalah satu dari beberapa masalah kesehatan yang harus diperhatikan dilihat dari data yang terlampir. Upaya yang dapat dilakukan salah satunya dengan intervensi terapi *mindfulness*. Peneliti tertarik untuk mengkaji

lebih lanjut tentang validitas dan reliabilitas tiap butir item dari metode terapi *mindfulness* yang digunakan oleh terapis fokus aspek kognitif pada pasien di Klinik Talenta Center Bekasi dengan masalah mental emosional.

I.2 Perumusan Masalah

Menurut penjabaran masalah yang ada, karena permasalahan mental emosional pada remaja dapat membahayakan diri apabila tidak di tangani, maka dari itu dibutuhkan intervensi yaitu salah satunya dengan terapi *mindfulness* dan untuk melihat keefektivan dari terapi tersebut dibutuhkan uji validitas dan reliabilitas dari butir item *mindfulness* itu sendiri. Hal ini membuat peneliti merumuskan masalah, “bagaimana tingkat validitas dan reliabilitas butir item *mindfulness* yang telah diterapkan fokus aspek kognitif pada pasien dengan masalah mental emosional?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas butir item *mindfulness* yang telah pakar terapkan sebagai metode terapi fokus aspek kognitif pada pasien dengan masalah mental emosional.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui validitas butir item terapi *mindfulness* fokus aspek kognitif pada pasien dengan masalah mental emosional.
- b. Mengetahui reliabilitas butir item terapi *mindfulness* fokus aspek kognitif pada pasien dengan masalah mental emosional.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi mengenai uji validitas dan reliabilitas butir item *mindfulness* yang telah diterapkan sebagai metode terapi fokus aspek kognitif pada pasien dengan masalah mental emosional.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai gambaran tingkat validitas dan reliabilitas terapi *mindfulness* fokus tinjauan kognitif pada pasien dengan masalah mental emosional dapat menjadi dasar pembelajaran bagi mahasiswa di institusi Pendidikan.

b. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai acuan tingkat validitas dan reliabilitas *mindfulness* fokus pada permasalahan kognitif pada pasien dengan masalah kesehatan jiwa sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk melihat hasil penggunaan terapi *mindfulness* bagi pasien dengan masalah mental emosional.

c. Bagi Peneliti

Sebagai peningkatan keterampilan, pengalaman, dan wawasan terhadap ilmu psikiatri dan psikologi mengenai terapi *mindfulness* serta kecermatan memilah tingkat validitas dan reliabilitas mengenai terapi *mindfulness* fokus tinjauan kognitif pada pasien dengan masalah mental emosional.