BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak yang dicirikan oleh perubahan fisik dan psikologis. Pada periode ini, terdapat ciri-ciri unik yang membedakannya dari tahap lain dalam kehidupan, seperti masa kanak-kanak, dewasa, dantua. Ini adalah fase krusial dalam perkembangan individu di mana mereka mengalami transisi menuju kedewasaan yang sehat. (Arsyila et al., 2019) dalam (Pristianto et al., 2022). World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan remaja dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja yaitu dalam rentang 10-24 tahun dan belum menikah (Pristianto et al., 2022).

Menurut laporan WHO (World Health Organization) tahun 2018, jumlah populasi usia muda di dunia saat ini lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Dari total populasi dunia yang mencapai 7,2 miliar orang, lebih dari 3 miliar di antaranya adalah individu di bawah usia 25 tahun, yang menyumbang 42% dari total populasi. Di antara kelompok ini, sekitar 1,2 miliar adalah remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Berdasarkan survei penduduk antar sensus tahun 2015, diperkirakan bahwa pada tahun 2019, jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 266,91 juta jiwa, dengan kelompok usia 10-19 tahun sebagai kelompok terbesar, yakni sebanyak 44,34 juta jiwa (Syafira, 2020).

Isu kesehatan mental merupakan salah satu beban utama bagi remaja, yang mencakup distres psikologis dan perubahan psikologis yang sementara namun dapat pulih, tetapi jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada proses perkembangan remaja (Mubasyiroh et al., 2017) dalam (amalia Dewi, 2022).

Menurut WHO (2019) mengatakan10 sampai 20% anak-anak danremaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan setengah dari semua masalah kesehatanmental dimulai pada usia 14 tahunhingga pertengahan usia 20 tahun. Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, depresi dankecemasanmerupakan masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja. (Riskesdas, 2018) dalam (Syafira, 2020)

CamScanner

Kecemasan adalah perasaan khawatir, tidak pasti, dan takut tanpa adanya rangsangan yang jelas, yang sering kali disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, tremor, dan gejala lainnya (Utami et al., 2019). Kecemasan dipandang sebagai salah satu halangan dalam proses belajar yang bisa mengganggu kemampuan kognitif seseorang, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat informasi, membentuk konsep, dan menyelesaikan masalah (Walasary et al., 2015). Kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kemampuan belajar karena adanya perasaan takut dan kekhawatiran yang terus-menerus. Pada remaja, kecemasan ini bisa menyebabkan gangguan tidur, kesulitan dalam fokus atau konsentrasi, kehilangan ingatan, serta menimbulkan rasa frustrasi dan mudah tersinggung. (Fitria & Ifdil, 2021) dalam (Rahmy & Muslimahayati, 2021)

Di Indonesia, tingkat kecemasan terus mengalami kenaikan setiap tahun. Diperkirakan bahwa sekitar 20% dari populasi global dan 47,7% remaja mengalami kecemasan (Hasibuan & Riyandi, 2019). Hasil analisa menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah 9,8%, berdasarkan data dari 37.728 subjek. Di antara 34 provinsi di Indonesia, Provinsi Gorontalo menempati posisi kedua dengan prevalensi sebesar 19,8% (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2018, data juga mengungkapkan bahwa prevalensi depresi secara nasional di kalangan penduduk usia 15 tahun ke atas adalah 6,1%, sementara Provinsi Gorontalo menempati posisi kedua tertinggi dengan prevalensi depresi sebesar 10,0% di kelompok usia tersebut. (Rikesdas, 2018) dalam (Hamenda et al., 2022).

Menurut survey penelitian sebelumnya (Walasary et al., 2015) yang meneliti di SMA Negeri 5 Ambon Tingkat kecemasan ringan (51,3%) dan tingkat kecemasan sedang (40%), Kecemasan paling banyak dialami kelompok umur 17 tahun dan jenis kelamin perempuan. Penelitian yang di lakukan (Abidin & Mukminina , 2020) memperoleh sebanyak 13 siswa (65%) memiliki tingkat kecemasan mild atau ringan, 4 siswa (20%) moderate atau sedang, dan 3 siswa (15%) severe atau berat. Demikian juga hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 01 Capkala Bahwa Tingkat kecemasan Normal – ringan 31 orang (63,3%), dan sedang – Berat 18 orang (36,7%).

Masalah kecemasan memerlukan intervensi dengan terapi non-farmakologis. Salah satu metode untuk mengurangi kecemasan adalah dengan

CamScanner

teknik self-healing. Self-healing berpendapat bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan untuk memulihkan dan menyembuhkan dirinya sendiri secara alami melalui cara-cara seperti pikiranpositif, afirmasi, hipnosis, dan berbagai bentuk terapi relaksasi, Beberapa teknik dalam terapi self-healing dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami seseorang, salah satunya adalah metode PelukanKupu-Kupu, atau yang lebih dikenal dengansebutanButterfly Hug.

Butterfly Hug merupakan metode pengobatan yang memungkinkan seseorang untuk meredakan kegelisahan dan meningkatkan rasa rileks dengan melakukan rangsangan pada diri sendiri. Metode ini melibatkan teknik yang memungkinkan individu untuk mengapresiasi dan bersyukur atas pencapaian-pencapaian mereka dalam kehidupan.

Pengobatan diri menggunakan metode *Butterfly Hug* melibatkan penerimaan diri dengan memberikan saran positif kepada diri sendiri untuk meningkatkan keadaan mental, sehingga dapat membantu individu mengatasi trauma tanpa memerlukanbantuan eksternal. Metode *Butterfly Hug* umumnya melibatkanpraktik mandiri di mana individu memberikan kata-kata penenang kepada diri sendiri, disertai meditasi denganfokus pada pola napas dan afirmasi yang diucapkan (Arviani et al., 2021).

Berdasarkanstudi pendahuluanyang dilakukanpeneliti di SMK Gotong Royong Telaga, Di sekolah tersebut terdapat 74 jumlah siswa, kelas X berjumlah 35 siswa, Kelas XI Berjumlah 39 siswa. Dari hasil wawancara langsung kepada 5 siswa kelas X didapatkanbahwa mereka sering merasa cemas Ketika berbicara di depan umum, melakukan presentasi, atau menjelang ujian akibat rasa takut gagal dan kekhawatiran tidak lulus, banyak orang merasakan kecemasan. Kemudian kecemasan juga dialami oleh beberapa siswa kelas XI yang akan turun PKL (praktek kerja lapangan), mereka mengatakan merasa cemas dan takut jika nantinya tidak memiliki teman dan tidak bisa beradaptasi di lingkungan praktek, serta mengatakan tidak melakukan aktivitas lain atau sesuatu hal untuk mengatasi kecemasan yang dialami, Saat diwawancarai siswa di SMK Gotong royong hanya 2 dari 5 siswa yang mengetahui mengenai tanda dan gejala kecemasan.

CamScanner

Berdasarkan survey awal yang dilakukan, siswa SMK Gotong Royong belum pernah melakukan terapi metode *Butterfly Hug* untuk mengurangi gejala kecemasan yang di alami, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh metode *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan pada siswa di SMK Gotong Royong Telaga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Provinsi Gorontalo berada diposisi kedua di indonesia yang prevelensi penduduknya mengalami gangguan mental yaitu sebesar 19,8% *(Riskesdas, 2018).*
2. Gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 47,7% dari seluruh populasi penduduk di Indonesia.
3. Dari hasil wawancara secara langsung pada 5 peserta didik SMK gotong royong, didapatkan bahwa siswa mengalami kecemasan saat sedang berbicara di depan umum, saat presentasi, saat menjelang ujian, serta saat turun PKL.
4. Terapi metode Butterfly Hug belum pernah dilakukan oleh siswa SMK Gotong Royong saat merasa cemas.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan metode *Butterfly Hug* ?
2. Bagaimanakah tingkat kecemasan siswa setelah diberikan metode *Butterfly Hug* ?
3. Apakah ada pengaruh Metode Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan siswa ?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan metode *Butterfly Hug*
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa setelah diberikan metode *Butterfly Hug*
3. Menganalisis pengaruh Metode *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan siswa

CamScanner

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran serta informasi mengenai Metode *Butterfly Hug* Khususnya yang berkaitandengan masalah gangguan kecemasan pada siswa Di SMK Gotong Royong Telaga

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Proposal penelitian ini akan menjadi pengalaman dan proses belajar peneliti selama menjadi Mahasiswa Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Peneliti berharap bisa mengimplementasikan ilmu yang telah didapat selama masa pendidikan di jurusan keperawatan. Penelti juga berharap proposal penelitian ini bisa menambah wawasan, informasi, dan pengetahuan tentang metode *Butterfly Hug* dan masalah gangguan kecemasan.

2. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi peneliti berikutnya yang berminat melanjutkan atau sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian sejenis.

3. Bagi responden

Diharapkan dapat menjadi informasi yang penting untuk menambah pengetahuan terutama tentang Metode *Butterfly Hug* dan Masalah Gangguan Kecemasan.

CamScanner