

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan sebuah perubahan dan kelanjutan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Octavia, 2020). Dalam proses transisi ini, masa remaja ditandai dengan perubahan dalam banyak aspek, meliputi fisik, psikomotorik, bahasa, kognitif, sosial, moral, agama, pribadi dan emosional. Pada masa remaja, akan mengalami banyak perubahan dalam urusan kehidupan salah satunya yaitu ketidakseimbangan emosional yang dapat muncul dalam berbagai bentuk. Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan suatu masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja dengan salah satu penyebabnya yaitu ketidakmampuan dalam mengendalikan perilaku dan emosi yang mengakibatkan kesakitan dan kematian (Pati et al., 2022).

Ketidakstabilan emosi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Faktor genetik dapat membentuk temperamen dan kecenderungan emosional seseorang sejak dini, sementara lingkungan keluarga, seperti pola asuh dan kondisi emosional dalam rumah tangga sangat berpengaruh terhadap pembentukan regulasi emosi. Lingkungan sekolah dan interaksi sosial dengan teman sebaya juga menentukan kemampuan individu dalam mengelola emosi secara sehat. Pengaruh budaya, stres, dan pengalaman traumatis juga dapat memperburuk kestabilan emosi, terutama apabila tidak ditangani dengan tepat. Faktor lain seperti usia, perubahan hormonal serta perbedaan jenis kelamin menambah kompleksitas dalam perkembangan emosional remaja. Keseluruhan faktor tersebut menjelaskan bahwa ketidakstabilan emosi merupakan hasil dari interaksi berbagai aspek biologis, psikologis dan sosial (Diana et al., 2024; Putri & Hadi, 2023; Santoso et al., 2025; Simamora et al., 2025; Simbolon et al., 2019).

Ketidakstabilan emosi yang dihadapi remaja dapat menimbulkan masalah, seperti membuat individu akan lebih sensitif, marah meledak-ledak serta merasa sedih berlebihan tanpa alasan yang jelas (Muawanah, 2020) dalam (A A Syarifuddin et al., 2022). Masalah emosional dan psikologis yang berkepanjangan

dapat menyebabkan masalah dalam menjalin hubungan, menyebabkan berbagai penyakit fisik, gangguan mental, kecacatan, hingga depresi (Prasetio et al., 2019). Kail dan Nelson (Ningsih, 2020) dalam (Najamuddin & Mujiburrahman, 2024) berpendapat bahwa setiap remaja akan menghadapi masalah dengan cara yang berbeda, dimana beberapa anak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, sedangkan remaja lainnya mungkin mengalami kesulitan. Oleh sebab itu, remaja diharapkan menjadi dewasa secara emosional dengan mampu mengendalikan dorongan emosional mereka dan menyalurkannya dengan cara yang positif, serta mampu memahami dan bertanggung jawab atas keputusan mereka (Muawanah, 2020) dalam (A A Syarifuddin et al., 2022).

Menurut data dari *National Institutes of Health* (NIH) menyatakan bahwa hampir 20% anak-anak dan remaja berusia 3-17 tahun di Amerika Serikat memiliki gangguan mental, emosional, perkembangan, atau perilaku, dan perilaku bunuh diri di kalangan siswa sekolah menengah meningkat lebih dari 40% dalam satu dekade sebelum tahun 2019 (NIH, 2022) dalam (Farika et al., 2024). Berdasarkan survei terbaru I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) pada tahun 2022 didapatkan sekitar 1 dari 20 atau 5,5% remaja usia 10-17 tahun didiagnosis memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, biasa disebut orang dengan gangguan jiwa (ODGJ), sementara sekitar sepertiga atau 34,9% memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) (Mahira et al., 2025). Mengacu pada data Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), jumlah penduduk Indonesia per 31 Desember 2022 mencapai 277,75 juta jiwa dan didominasi remaja. Paling banyak adalah penduduk berusia 10-14 tahun, yakni 24,5 juta jiwa, sedangkan penduduk di rentang usia 15-19 tahun sebanyak 21,7 juta jiwa. Jika ditotal, jumlah remaja berusia 10-19 tahun mencapai 46,2 juta jiwa. Maka, dengan persentase survei di atas jumlah remaja yang tergolong ODGJ sebanyak 2,54 juta orang dan 16,1 juta remaja tergolong ODMK. Hasil survei menemukan, gangguan cemas merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja, mencapai 26,7%. Berikutnya, masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas

mencapai 10,6%, depresi 5,3%, masalah perilaku 2,4%, dan stres pascatrauma 1,8% (Khalish, 2024).

Berdasarkan survei terhadap 32 siswa SMA Negeri Kalisat, mayoritas responden berusia 17 tahun dan berada pada fase remaja pertengahan yang rentan terhadap dinamika emosional dan sosial. Sebagian besar siswa mengalami emosi negatif seperti marah, sedih, dan cemas 1-2 kali dalam seminggu, bahkan ada yang lebih dari 4 kali. Beberapa siswa, terutama perempuan usia 17 tahun, mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, pikiran, serta mengelola stres dan kecemasan. Dari aspek hubungan sosial, sebagian siswa mengalami hambatan dalam berinteraksi, memahami perasaan orang lain, dan menyelesaikan konflik. Meski demikian, ada juga siswa yang merasa tidak mengalami kesulitan dalam hubungan sosial. Secara keseluruhan, hasil survei menunjukkan perlunya peningkatan keterampilan pengelolaan emosi guna mendukung kesehatan mental remaja.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif pada kesejahteraan emosional seseorang. Pada penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* singkat di universitas dapat meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri mahasiswa. Selain itu, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi dapat membantu siswa mengendalikan emosi mereka, bahkan yang sebelumnya memiliki pengendalian emosi rendah. Hasil penelitian tersebut menekankan pentingnya pendekatan berbasis *mindfulness* dan relaksasi untuk mendukung kesehatan mental siswa (Chiodelli et al., 2020; Najamuddin & Mujiburrahman, 2024; Novita, 2022).

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental. Namun, penggunaan kerangka teori ACTORS untuk menjelaskan bagaimana *mindfulness* dapat meningkatkan keseimbangan emosional masih belum banyak dibahas secara mendalam. Sebagian besar penelitian juga dilakukan pada mahasiswa atau remaja di wilayah perkotaan, sehingga kondisi remaja di wilayah semi-rural seperti Kecamatan Kalisat masih jarang diteliti. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara

khusus menyesuaikan intervensi *mindfulness* dengan karakteristik perkembangan remaja yang emosinya cenderung mudah berubah-ubah dalam waktu singkat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melengkapi keterbatasan yang ada dengan menguji secara terstruktur pengaruh intervensi *mindfulness* berbasis ACTORS terhadap keseimbangan emosional remaja di wilayah semi-rural.

Fenomena seperti stres, kecemasan, serta ketidakstabilan emosi pada siswa di salah satu SMA di Kalisat menunjukkan perlunya upaya pendampingan yang lebih terarah dalam membantu remaja mengelola emosinya. Penelitian ini menawarkan penerapan intervensi *mindfulness* berbasis ACTORS sebagai salah satu bentuk strategi yang dapat digunakan secara praktis di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam menyusun program dukungan psikologis yang berkelanjutan, serta membuka peluang penerapan di lingkungan lain seperti komunitas remaja dan layanan konseling.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penerapan intervensi *mindfulness* terhadap keseimbangan emosional remaja di Kecamatan Kalisat ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan intervensi *mindfulness* dapat mempengaruhi keseimbangan emosional remaja di Kecamatan Kalisat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan kategori remaja (remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir) serta jenis kelamin
2. Menganalisis *mindfulness* remaja sebelum dan sesudah intervensi
3. Menganalisis pengaruh intervensi *mindfulness* terhadap keseimbangan emosional pada remaja di Kecamatan Kalisat

4. Menganalisis perbedaan dampak intervensi *mindfulness* terhadap keseimbangan emosional berdasarkan kategori remaja (remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir)

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan tentang hubungan antara *mindfulness* dan keseimbangan emosional pada remaja dengan berbagai kategori remaja
2. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori tentang psikologi remaja, khususnya terkait strategi pengelolaan emosi melalui intervensi *mindfulness*
3. Menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai intervensi psikologis dalam meningkatkan kesejahteraan emosional pada populasi remaja di wilayah tertentu

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi bagi pendidik, konselor dan fasilitator kegiatan remaja di Kalisat mengenai manfaat *mindfulness* sebagai pendekatan untuk membantu remaja mengelola emosi
2. Memberikan alternatif teknik yang dapat digunakan oleh remaja di luar lingkungan sekolah formal seperti komunitas pemuda atau lembaga sosial untuk mengatasi stres, kecemasan dan ketegangan emosional
3. Dapat digunakan sebagai acuan dalam menyusun program pelatihan, penyuluhan atau *workshop* tentang *mindfulness* yang dapat diterapkan dalam berbagai lingkungan remaja di Kalisat, baik pendidikan formal maupun nonformal