

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Populasi remaja menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2017) terdiri dari kelompok individu yang berusia 10-19 tahun. Menurut Desmita (2010), batasan usia remaja yang umum digunakan para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga yaitu: 12-15 tahun (masa remaja awal), 15-18 tahun (masa remaja pertengahan), dan 18-21 tahun (masa remaja akhir).

Remaja dapat ditemukan di lingkungan sekolah dan masyarakat. Ada beberapa faktor menarik yang perlu dipertimbangkan ketika berbicara tentang kelompok ini. Pertama, berdasarkan data dari pusat statistik pada tahun 2022, mereka merupakan bagian yang cukup besar dari keseluruhan populasi lebih dari 44 juta orang berusia antara 10 dan 19 tahun dari total populasi. Selain itu, remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang unik dan cepat saat mereka menjalani masa pubertas yang penuh tantangan (Wulandari, 2014).

Selama tahap perkembangan remaja, individu menjalani periode pertumbuhan dan pendewasaan yang penting dan sangat fluktuatif, ditandai dengan banyak transformasi fisik, psikologis, dan sosial (Jeon, H. S., & Chun, 2017). Munculnya tanggung jawab baru, disertai dengan adanya tantangan yang rumit, seringkali

menyebabkan remaja mengalami emosi yang tidak menyenangkan atau terlibat dalam perilaku bermasalah, yang jika tidak diimbangi dengan strategi penanggulangan yang efektif, dapat berkontribusi pada berkembangnya kenakalan remaja (Young et al., 2017).

Hasan dan Fuad (2014) mengemukakan bahwa “*Juvenile Delinquency*” pada gilirannya mendapat pengertian “Kenakalan Remaja” yang diartikan secara luas tentang kenakalan remaja ialah perbuatan/kejahatan/pelanggaran yang dilakukan oleh anak remaja bersifat melawan hukum, anti sosial, anti Susila dan menyalahi norma-norma agama. Sejak dibentuknya pengadilan remaja, pengadilan untuk anak-anak nakal di Illinois, Amerika Serikat, pada tahun 1988, isu kenakalan remaja semakin menarik perhatian masyarakat. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, setiap tahun terdapat 200 ribu pembunuhan dikalangan anak usia muda 12-29 tahun. WHO menyatakan bahwa kriminalitas remaja telah menjadi isu kesehatan warga dunia, seperti kekerasan fisik, perundungan, kekerasan seksual, hingga pembunuhan.

Kenakalan remaja sudah menjadi suatu fenomena pada remaja hal ini terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam proses tumbuh kembang remaja. Seharusnya remaja yang berhasil dalam proses tumbuh kembang akan menunjukkan perilaku adaptif, asertif, komunikatif, produktif dan mampu menjalankan peran sosial dengan baik. Keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan remaja seharusnya ditandai dengan perilaku adaptif, tegas, komunikatif, produktif, dan kemampuan berhasil mengisi peran sosial. Faktanya,

banyak remaja bermasalah yang berhadapan dengan hukum dan tergolong dalam *juvenile delinquency* (Anjaswarni, et all 2019).

Seiring bertambahnya waktu, tingkat kenakalan remaja tidak semakin menurun melainkan tambah melonjak apalagi di era milenial seperti sekarang teknologi sudah semakin canggih yang bisa di salah gunakan oleh mereka sebagai hal yang tidak baik sehingga tumbuh kembang dari remaja pada zaman sekarang sudah tidak dapat lagi dibanggakan. Pelanggaran tersebut antara lain membolos, merokok di lingkungan sekolah, minum minuman keras, membuat keributan di kelas dan melawan guru, melakukan pemerasan. Pelanggaran tersebut mencerminkan tidak adanya kedisiplinan dari para siswa untuk mematuhi tata tertib sekolah, juga mengganggu proses belajar di sekolah tersebut (Salamor & Salamor, 2022)

Berdasarkan data KPAI, Pada tahun 2019 di lingkungan pendidikan terdapat 321 kasus, yang rata-rata jumlahnya adalah perkelahian siswa, kekerasan di sekolah, dan seks bebas, meningkat menjadi 1.451 kasus pada tahun 2020, rata-rata perkelahian siswa, kekerasan di sekolah, seks bebas. Fenomena kenakalan remaja ini juga terjadi di wilayah Kota Bogor. tingkat kenakalan remaja sangat beragam, terdapat beberapa kasus kenakalan perilaku remaja yang terjadi di Kota Bogor.

Mayoritas kasus kenakalan remaja di Kota Bogor melibatkan insiden kekerasan. Terdapat 32 kasus pidana pada tahun 2022, termasuk pelanggaran jalanan seperti perkelahian. Pada tahun 2022, jumlah pelaku tawuran yang berhasil

ditangkap polisi sebanyak 421 orang mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Terjadi peristiwa perundungan yang melibatkan anak usia 15 tahun dan rekaman perundungan tersebut menjadi viral di media sosial (Susanti, L. 2022). Kasus tawuran antar kelompok anak remaja yang memakan korban 1 orang tewas karena terkena benda tajam (Kompas, 2022).

Fenomena kenakalan remaja tanpa kekerasan juga ditemukan, seperti konsumsi alkohol. Satgas Kemahasiswaan (Satgas) mengamankan tiga orang pelajar karena melakukan perilaku remaja menyimpang dan mengonsumsi minuman beralkohol saat menonton kejuaraan futsal di GOR Padjajaran Kota Bogor (Ali. R. 2022). Satgas Mahasiswa Kota Bogor juga telah menahan enam siswa di sekitar Lippo Plaza karena pelanggaran seperti membolos. Saat penggeledahan, mereka menemukan minuman keras dan sajadah di salah satu ransel murid (Latifa, 2023).

Kartono (2017) berpendapat bahwa remaja dengan perilaku kriminal sering kali kurang memiliki pengendalian diri, atau selain meremehkan keberadaan orang lain, mereka juga menyalahkan pengendalian diri sendiri dan suka memaksakan standar perilakunya sendiri. Remaja yang tidak mengikuti norma juga melakukan perilaku nakal, begitu pula remaja yang sudah mengetahui norma namun belum mampu mengembangkan pengendalian diri untuk bertindak sesuai dengan pengetahuannya. Menurut Nick (2007) dalam (Afandi & Aziz, 2012), melalui meditasi *mindfulness*, remaja akan mampu meningkatkan pengendalian diri, meningkatkan emosi positif, menerima status quo, dan menjadi lebih tenang. Hal ini tentu saja berdampak pada perilaku remaja sehari-hari. Ketika remaja

sudah stabil secara emosional dan mulai menerima keadaannya saat ini, mereka dapat mengambil keputusan dengan tenang dan mempertimbangkan konsekuensi dari keputusannya.

Sardi dkk (2021) mengemukakan dalam jurnal penelitiannya bahwa guru dan konselor dapat secara efektif mengatasi kenakalan remaja di kalangan anak-anak dari keluarga *broken home* dengan menerapkan terapi *mindfulness* dan psikoterapi berbasis realitas. Baik konseling realitas maupun *mindfulness* menggunakan pendekatan yang berfokus pada masa kini, menekankan kemampuan klien untuk mengatasi hambatan mereka sendiri. Lebih dari sekedar memahami realita, *mindfulness* mendorong orang untuk memberikan seluruh perhatian dan kesadaran mereka untuk mendorong pengembangan kualitas sabar, tidak menghakimi, menerima, penuh perhatian, dan tidak terikat.

Penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh Triman dkk (2017) mengungkapkan bahwa teknik pernapasan mindful dapat secara signifikan mengurangi pengalaman emosi marah setelah proses induksi emosi. Temuan mereka dipublikasikan dalam jurnal mereka, *Mindfulness Training to Reduce Angry Emotions in Teenage Drivers*. Hasil ini menyiratkan bahwa terapi *mindfulness* dasar dapat digunakan untuk mengurangi perasaan marah saat mengemudi (Triman et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Kabat-Zinn et al (Afandi, 2012), bahwa kontrol diri dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol

perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh, dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*.

Mindfulness dapat juga dimanfaatkan untuk eksplorasi diri dan terapi diri serta untuk meningkatkan pengaturan diri, relaksasi, dan pengendalian ketidaknyamanan. Dengan merelaksasikan dan melepaskan perasaan secara perlahan-lahan, kemudian memfokuskan kembali perhatian, seseorang dapat meningkatkan pengendalian diri dengan *mindfulness* dibandingkan melawan atau menekan dorongan yang biasanya berkembang dalam diri, sebagaimana disampaikan oleh Shapiro dalam Afandi (2012)

Berdasarkan informasi yang diberikan di atas, penulis menyimpulkan bahwa masih banyak remaja yang belum memahami bagaimana menggunakan terapi *mindfulness* untuk mengatasi kenakalan remaja. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus mengenai penerapan terapi *mindfulness* dalam upaya mengatasi kenakalan remaja di SMPN 15 Kota Bogor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis menentukan untuk perumusan pada penelitian studi kasus ini yaitu “Bagaimana Penerapan Terapi *Mindfulness* Dalam Upaya Mengatasi Kenakalan Remaja di SMPN 15 Kota Bogor”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Penerapan Terapi *Mindfulness* Dalam Upaya Mengatasi Kenakalan Remaja di SMPN 15 Kota Bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik remaja dengan masalah kenakalan remaja
- b. Diketuinya hasil pengkajian pada remaja dengan masalah kenakalan remaja
- c. Diketuinya prosedur pelaksanaan terapi *mindfulness* dalam penerapan terapi *mindfulness* pada remaja dengan masalah kenakalan remaja
- d. Mengetahui hasil evaluasi dari penerepan terapi *mindfulness* dalam mengatasi kenakalan remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Diharapkan temuan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai masukan, referensi, dan bahan acuan dalam kemajuan ilmu keperawatan, serta sebagai bahan rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh institusi terkait khususnya di bidang keperawatan.

2. Komunitas

Diharapkan temuan hasil penelitian ini dapat mengurangi atau menghentikan dampak buruk kenakalan remaja pada remaja sesegera

mungkin ketika mengetahui statistik mengenai kenakalan remaja. Remaja juga dapat melatih terapi *mindfulness* sejak usia muda untuk membantu mereka mencapai potensi penuh dalam hidupnya

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan temuan hasil penelitian ini dapat berguna sebagai sumber pengembangan informasi. Mahasiswa dapat melakukan perawatan komprehensif dan memperluas pengalamannya dalam merawat anak remaja di sekolah dalam upaya mengatasi kenakalan remaja dengan memberikan terapi *mindfulness*.