

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan kesehatan mental pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi di dunia salah satunya yaitu kecemasan. Menurut WHO (2019) angka kejadian kecemasan pada remaja mencapai 20% dari seluruh populasi penduduk di dunia (WHO, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Editor (2020) terkait depresi dan kecemasan pada remaja di Cina ditemukan hasil sebanyak 11,78% mengalami depresi dan 18,92% mengalami kecemasan. Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja seperti kecemasan juga menjadi masalah kesehatan mental yang umum terjadi. Angka kecemasan yang terjadi pada remaja cukup tinggi mencapai 47,7% dari 21,56 juta jiwa remaja (Kemenkes, 2021). Kecemasan merupakan perasaan takut dan khawatir yang berlebihan yang dirasakan oleh seorang individu ketika menghadapi suatu stressor. Kecemasan itu sendiri terbagi atas beberapa bagian diantaranya yaitu gangguan kecemasan umum, gangguan panik dan kecemasan sosial (Baharudin, 2020). Kecemasan sosial menjadi salah satu gangguan kecemasan yang umum terjadi pada remaja di dunia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Delgado & Escortell (2020) terkait kecemasan pada remaja di Spanyol didapatkan hasil bahwa sebanyak 44,95% remaja mengalami kecemasan sosial. Sejalan dengan itu, penelitian lain yang dilakukan oleh

Felsman et al (2019) terkait kecemasan sosial pada remaja di Amerika Serikat didapatkan hasil sebanyak 43% remaja mengalami kecemasan sosial. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Wang (2021) terkait kecemasan sosial pada remaja di Ningbo, Zhejiang didapatkan hasil bahwa sebanyak 34,2% remaja mengalami kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* per Oktober 2022 menunjukkan hasil bahwa kecemasan sosial yang dialami remaja Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan sebanyak 83,9%. Lalu hasil penelitian yang dilakukan oleh Aminah et al (2023) terkait kecemasan sosial pada remaja yang mengalami kecemasan di Kota Bogor, Jawa Barat ditemukan hasil bahwa mayoritas remaja mengalami kecemasan tinggi yaitu sebanyak 45,9%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Permatasari et al (2022) terkait kecemasan sosial pada remaja perempuan di Malang melaporkan bahwa mayoritas remaja memiliki kecemasan sosial tinggi yaitu sebanyak 68,89%. Kecemasan sosial dapat dirasakan oleh seorang individu karena ketakutan akan evaluasi negatif yang akan diterimanya dari orang lain, penghindaran sosial dan perasaan tertekan ketika berinteraksi dengan orang asing ataupun dengan orang yang dikenal (Mirza & Akmal, 2019).

kecemasan sosial dapat menimbulkan pengaruh negatif bagi seorang individu dimana individu tersebut akan mengalami penurunan dari fungsi sosial dan perkembangan karirnya. Perencanaan karir yang tepat sangat diperlukan

karena karir berkaitan dengan tahap perkembangan pribadi dan karir menjadi proses penting untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang memiliki kemampuan perencanaan karir yang baik dapat yakin bahwa orang tersebut memiliki pemahaman yang baik. Karir itu sendiri.

Keberhasilan karir seseorang dapat dipengaruhi oleh keterampilan mengambil keputusan dan adanya rencana karir yang matang. Individu dengan kematangan perencanaan karir secara alami mampu memahami diri sendiri dan mengambil keputusan yang memenuhi kebutuhannya (Safitry, 2019). Seseorang dengan kecemasan sosial memiliki harga diri yang rendah sehingga cenderung akan memperburuk kualitas hidupnya. Kurangnya keterampilan sosial pada remaja akan membuatnya tidak kompeten dalam melakukan aktivitas serta akan menurunkan prestasi akademiknya di sekolah (Jatmiko, 2019). Remaja biasanya belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya. Tiga faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan: lingkungan, emosi stres, dan kondisi fisik. Lingkungan tidak hanya mempengaruhi cara orang berpikir tentang dirinya sendiri, tetapi juga menimbulkan rasa tidak aman terhadap lingkungan sekitarnya. Jika keadaan masa depan masih belum jelas dan tidak menentu, hal ini dapat menimbulkan kecemasan, apalagi jika seseorang sedang kebingungan, tidak dapat mengendalikan masa depan, tidak mampu merencanakan masa depan. kecemasan masa depan meliputi keadaan cemas, takut, khawatir, dan ketidakpastian terhadap perubahan-perubahan yang tidak diinginkan yang akan terjadi pada seseorang di

masa depan (Zaleski,Hilmi, 2017). Ketakutan akan masa depan muncul karena seseorang mengevaluasi diri bahwa mereka tidak memiliki kapasitas atau sumber daya untuk mengatasi situasi yang diantisipasi. keadaan seseorang yang tidak siap menghadapi konflik internalnya sendiri menimbulkan risiko ketakutan di masa depan Menurut Pitaloka (Affandi, 2017).

Elizabeth hoge dari *Harvard medical school* mengatakan bahwa bermeditasi dengan perhatian penuh untuk mengatasi gangguan kecemasan merupakan hal yang masuk akal,karena seseorang yang mengalami gangguan kecemasan biasa nya memiliki masalah dalam menghadapi pikiran mengganggu yang terlalu kuat. Jika seseorang yang memiliki gangguan kecemasan, melakukan meditasi bisa membantu untuk mengatasi kecemasan dan menurunkan ketegangan salah satu nya meditasi berjalan atau *walking meditation*.Meditasi jalan adalah jenis meditasi kesadaran yang banyak dilakukan di seluruh dunia. Pada dasarnya, meditasi jalan hanyalah memfokuskan pikiran Anda pada sensasi berjalan dan mengarahkan perhatian Anda ke kaki, tubuh, dan tanah di bawah Anda. Sangat mudah, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diterapkan setiap hari."Menurut buku *a philosophy of walking* yang ditulis oleh Frederic Gros, ada empat postur dasar tubuh manusia: duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring,, "Dan meditasi dapat dipraktikkan dan harus dipraktikkan dalam keempat postur tubuh manusia." kata Mushim Ikeda dari *East Bay Meditation Center* di Oakland, California. Meditasi jalan dapat digunakan sebagai pengantar untuk meditasi

lainnya atau sekadar dipraktikkan sebagai cara untuk membantu Anda tetap terpusat dan menghalangi stres dan gangguan di siang hari. Seperti bentuk meditasi gerakan lainnya (termasuk yoga), meditasi ini juga menawarkan kesempatan untuk melatih kesadaran sambil merawat tubuh kita dengan melakukan olahraga ringan.

Berdasarkan data penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Terapi *Walking Meditation* Untuk Penurunan kecemasan menghadapi dunia kerja pada remaja di RW 08 Kelurahan Bubulak”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang akan dijadikan permasalahan dalam penelitian ini bagaimanakah penerapan terapi *walking meditation* pada remaja yg mengalami kecemasan karena akan menghadapi dunia kerja.

C. Tujuan Masalah

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh pelaksanaan penerapan terapi *walking meditation* untuk penurunan kecemasan sosial pada remaja menghadapi dunia kerja

2. Tujuan khusus

- a.** Untuk mengetahui kecemasan pada remaja yang akan menghadapi dunia kerja

- b.* Untuk mengetahui kecemasan pada remaja sebelum dilakukan penerapan terapi *walking meditation*
- c.* Untuk mengetahui kecemasan pada remaja setelah dilakukan penerapan terapi *walking meditation*

D. Manfaat

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dalam bentuk studi kasus ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut, pengabdian, perbaikan, pengembangan kurikulum khususnya pada mata kuliah karya tulis ilmiah

2. Bagi Pelayanan Kesehatan/ Tempat Penelitian

Tempat Penelitian dapat mengakses data hasil penelitian studi kasus kemudian dijadikan sebagai dasar pembuatan kebijakan/program khususnya Teknik Terapi *walking Meditation* pada klien remaja

3. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai sarana informasi yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan pendekatan model keperawatan yang cocok pada klien remaja di kelurahan Bubulak Bogor