

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, dimana pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan perkembangan baik fisik, mental maupun peran sosial. Indonesia memiliki jumlah remaja yang berusia 10-20 tahun mencapai sekitar 64 juta atau 27,6 persen dari total penduduk Indonesia (WHO,2011).

Pada usia remaja ini perubahan akan berlangsung secara berangsur-angsur. Tahapan perkembangan remaja dibagi dalam 3 tahap yaitu early (awal), middle (madya), dan late (akhir). Masing-masing tahapan memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu agar perkembangan fisik dan psikisnya tumbuh dan berkembang secara matang, jika tugas perkembangan tidak dilewati dengan baik maka akan terjadi hambatan dan kegagalan dalam menjalani fase kehidupan selanjutnya yakni fase dewasa, hal seperti ini dapat menimbulkan pemikiran overthinking pada remaja yang dapat mempengaruhi pola pikir dan perilakunya. (Jannah, 2016).

Overthinking sering disebut analysis paralysis, dimana orang ini telah memikirkan masalahnya tanpa menemukan solusi (buntu). (Nelson & Kennedy, 2018). Overthinking akan menjadikan seseorang berfikir mengenai hal-hal yang

belum tentu terjadi dan dapat menimbulkan (anxiety), misalnya seseorang yang memiliki kepribadian introvert cenderung tertutup, sulit menerima perubahan (beradaptasi), dan sering overthinking. Orang yang memiliki tipe kepribadian introvert biasanya memiliki rata-rata tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, permasalahan seperti ini tidak bisa dibiarkan. overthinking bukanlah suatu permasalahan yang sepele, sebenarnya tidak ada permasalahan yang sepele, semuanya harus segera diatasi. Ada beberapa cara untuk mengatasi overthinking itu sendiri, Salah satunya dengan menggunakan Minfulnesss Terapi. (Sitepu & Simanungkalit, 2019).

Minfulnesss dinilai memiliki pengaruh positif terhadap kehidupan dan perkembangan psikologis remaja. Remaja yang memiliki kebiasaan untuk melakukan mindfulness akan lebih mudah dalam mengontrol perilaku yang impulsif, dan mampu mengurangi reaksi emosi negatif pada saat dihadapkan dengan situasi yang sulit. (Ervianti, 2020)

Beberapa riset terdahulu menunjukkan adanya dampak positif yang didapat dari praktik minfulnesss. Minfulnesss bisa digunakan untuk mengatasi masalah psikologis dan kondisi fisik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh peneliti Belanda Gotink dkk (2015) yang mencoba mengetahui efek dari minfulnesss. Dalam penelitian tersebut membuktikan keefektifan minfulnesss untuk mengatasi masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, overthinking dan stress serta masalah fisik. Minfulnesss juga memiliki hubungan positif terhadap afek menyenangkan, rasa

optimis dan kepercayaan diri. (Ervianti, 2020). Maka konsep inilah yang menjadi rangkaian teknik dalam terapi Mindfulness yakni visual imagery (imajinasi visual), deep breathing (bernafas dalam-dalam) dan self talk (berbicara dengan diri sendiri). Melalui tiga teknik ini akan lebih mempercepat seseorang dalam mengontrol atau memaksimalkan keadaan kondisi psikologisnya (Arif Trisman, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lisda Sofia Dkk, 2020 menunjukkan bahwa sebesar 70% remaja Indonesia sampai dengan dewasa banyak yang mengalami *overthinking*. Banyak remaja yang merasa khawatir akan masa depan dan juga karirnya, maka dari itu hal seperti ini akan memunculkan banyak sekali pemikiran negatif atau *overthinking* pada remaja. (Lisda Sofia Dkk, 2020).

Maka dengan itu peneliti tertarik mengambil judul penelitian mengenai “penerapan Terapi mindfulness dalam menurunkan *overthinking* pada remaja”. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa serta dapat dijadikan informasi tentang tingkat *overthinking* remaja pada saat ini.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah “penerapan Terapi mindfulness dalam menurunkan *overthinking* pada remaja di desa Jampang Kabupaten Bogor”.

C. Tujuan studi kasus

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan Terapi mindfulness dalam menurunkan overthinking pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik remaja (usia , Pendidikan, jenis kelamin) di Desa Jampang Kabupaten Bogor.
- b. Untuk mengetahui overthinking pada remaja sebelum penerapan mindfulness terapi di Desa Jampang Kabupaten bogor.
- c. Untuk mengetahui overthinking pada remaja setelah penerapan terapi mindfulness di Desa Jampang Kabupaten Bogor

D. Manfaat penelitian

1. Bagi penulis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban mengenai apa yang diteliti tentang bagaimana hasil mindfulnesss terapi untuk menangani overthinking.

2. Bagi remaja

Meningkatkan Kesehatan dalam menghilangkan pemikiran negative.

3. Bagi institusi

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Terapi mindfulness dalam menurunkan overthinking pada remaja.