

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek krusial dalam pembangunan kesehatan global, namun hingga kini masih menjadi masalah yang belum terselesaikan, baik di tingkat internasional maupun nasional (WHO, 2019). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan mengingat tingginya prevalensi gangguan mental di kalangan remaja dan dewasa muda. Beberapa kondisi kesehatan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan perilaku, merupakan penyebab utama morbiditas dan disabilitas di kalangan remaja secara global (WHO, 2021). Sekitar 10-20% remaja mengalami gangguan mental yang memengaruhi fungsi sehari-hari, dengan depresi dan kecemasan berkontribusi terhadap 30% beban penyakit pada kelompok usia ini (Patton et al, 2016). Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan mental tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas hidup, tetapi juga berpotensi mengancam nyawa.

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental remaja semakin mendesak seiring dengan meningkatnya tantangan yang dihadapi oleh remaja. Data epidemiologis menunjukkan peningkatan signifikan prevalensi gangguan mental emosional pada populasi usia di bawah 15 tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi gangguan mental di Indonesia meningkat dari 6,1% (setara dengan 12 juta jiwa) pada tahun 2013 menjadi 9,8% (sekitar 20 juta jiwa) pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Situasi ini semakin memburuk selama pandemi COVID 19, dimana berbagai studi melaporkan tren peningkatan gangguan psikologis sebagai dampak sekunder dari krisis kesehatan global ini (Suryani et al., 2021).

Hasil riset dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I NAMHS) tahun 2022 mengungkapkan bahwa 5,5% remaja usia 10-17 tahun memenuhi

kriteria diagnosis gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Kemenkes RI & UNICEF, 2022). Lebih memprihatinkan lagi, survei tersebut menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, mengindikasikan besarnya beban gangguan psikologis pada kelompok usia ini. Data ini mengkonfirmasi prediksi WHO tentang dampak pandemi terhadap kesehatan mental kelompok rentan, khususnya anak dan remaja (WHO, 2021).

Gangguan kesehatan mental di lingkungan sekolah di Indonesia, terutama di kalangan remaja menjadi perhatian serius. Penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi, semakin meningkat di kalangan pelajar. Salah satu penyebab utama gangguan kesehatan mental di sekolah adalah dukungan sosial yang kurang, baik dari teman sebaya maupun lingkungan sekolah secara keseluruhan. Penelitian oleh Yunere menemukan bahwa dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah berhubungan erat dengan gangguan mental emosional pada remaja, menunjukkan bahwa interaksi sosial positif dapat berperan penting dalam kesehatan mental siswa (Yunere et al., 2021).

Kecemasan di sekolah sering kali berhubungan dengan tekanan akademik yang tinggi dan pengalaman bullying. Riset Kemendikbudristek tahun 2022 mengungkap fakta bahwa 36,31% siswa berpotensi mengalami berbagai bentuk bullying, baik verbal, fisik, maupun cyber. Ironisnya, dari jumlah tersebut, hanya 13,54% yang berani melapor, menunjukkan tingginya iceberg phenomenon dalam kasus ini (Saputra.,2023). Penelitian oleh Källmén dan Hallgren menunjukkan bahwa siswa yang mengalami bullying cenderung mengalami masalah kesehatan mental yang lebih serius (Källmén & Hallgren, 2021). Dalam konteks Indonesia, dengan adanya peningkatan tekanan akademik, siswa sering merasa terjebak dalam situasi yang membuat mereka cemas, terutama dengan sistem pendidikan yang kompetitif (Dalforno et al., 2022).

Pengaruh dari faktor eksternal bagi remaja, seperti tekanan akademis dan perubahan sosial akibat pandemi COVID-19, telah memicu peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental. Perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan selama masa ini sering menyebabkan remaja mengalami berbagai kesulitan, termasuk

kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, pentingnya pendidikan mengenai kesehatan mental sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mereka. Penelitian menunjukkan bahwa program edukasi yang difokuskan pada kesehatan mental dapat menghasilkan perubahan positif bagi remaja, seperti peningkatan kesadaran dan keinginan untuk mencari bantuan (Paramita et al., 2024).

Pengaruh berbagai faktor terhadap kesejahteraan mental remaja menjadi semakin kompleks, terutama dengan melihat hubungan antara prestasi akademik dan kehadiran di sekolah. Prestasi akademik yang baik seringkali dihubungkan dengan kehadiran yang konsisten, mencerminkan sejauh mana lingkungan sekolah mendukung perkembangan emosional dan kognitif siswa. Ketidakpuasan terkait prestasi akademik dan ketidakstabilan kehadiran dapat berkontribusi pada peningkatan stres dan kecemasan, yang berujung pada masalah kesehatan mental.

Disisi lain, faktor-faktor seperti malnutrisi dan kondisi sosial ekonomi juga sangat mempengaruhi kemampuan anak-anak untuk berprestasi di sekolah (Amoadu M et al., 2024). Selain itu, budaya dan interaksi teman sebaya memengaruhi perilaku dan perkembangan remaja (Maspul et al., 2023). Oleh karena itu, untuk mendukung kesehatan mental remaja, penting untuk menerapkan kebijakan yang mengintegrasikan dukungan pendidikan dengan program kesehatan yang komprehensif.

Kesehatan mental remaja selama sekolah sangat memengaruhi pertumbuhan pribadi mereka. Perubahan kognitif dan emosional yang signifikan pada masa ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menghambat perkembangan diri. Ketidakstabilan emosional dapat menimbulkan bias kognitif, mengurangi kemampuan adaptasi dalam lingkungan belajar dan kehidupan sehari-hari (Cao et al., 2025). Sebaliknya, penerapan intervensi yang terencana, seperti pelatihan ilmiah dan dukungan dari profesional kesehatan mental, telah terbukti meningkatkan kepercayaan diri akademik dan ketahanan emosional, yang penting untuk keberhasilan jangka panjang (Ravikumar et al., 2025). Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan pribadi remaja melalui

program kesehatan mental yang efektif akan berkontribusi pada pertumbuhan karakter yang positif dan pemenuhan potensi mereka di masa depan.

Intervensi kesehatan mental di sekolah terbukti efektif menurunkan gejala depresi dan kecemasan remaja, mengingat sekolah menjadi lingkungan utama mereka (Mustikarini et al., 2025). Remaja tentunya akan menghadapi berbagai perubahan yang rentan memicu stres, sehingga membutuhkan dukungan emosional. Program siswa mengatasi tantangan kesehatan mental (Agustina S et al., 2025). Integrasi program tersebut dalam kurikulum tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung. Dengan demikian, program kesehatan mental berbasis sekolah penting guna membangun remaja yang lebih tangguh.

Disisi lain, peran seorang guru sangat diperlukan mengingat guru adalah sosok yang diharapkan dapat mendukung program kesehatan mental berbasis sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi metode alternatif dalam suatu terapi dapat meningkatkan kesadaran guru terhadap pendekatan peningkatan kesehatan mental, sehingga mendorong pengembangan praktik yang lebih holistik dalam pendidikan (Fairhurst et al., 2024). Untuk itu, diperlukan suatu teknik berbasis mindfulness yang mudah diterapkan baik kepada guru maupun murid agar sekolah tidak hanya berperan sebagai tempat pembelajaran akademis, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung kesehatan mental serta berkontribusi pada kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Metode hipnoterapi dan Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan terobosan dalam mengatasi masalah ini. Hipnoterapi dapat membantu siswa mengatasi pola pikir negatif dan mengurangi tingkat stres, sementara EFT menawarkan pendekatan berbasis energi yang memfasilitasi pengurangan kecemasan secara instan (Simmons et al., 2022).

Di Indonesia, metode non farmakologis seperti hipnoterapi dan EFT masih terbatas penerapannya. Kebanyakan studi berfokus pada intervensi berbasis terapi kognitif, sementara pendekatan relaksasi berbasis mindfulness belum banyak dieksplorasi di lingkungan sekolah. Selain itu, belum ada penelitian yang mengkaji efektivitas

kombinasi hipnoterapi dan EFT dalam menangani kecemasan remaja di sekolah-sekolah urban seperti SMA Negeri 68 Jakarta.

Penelitian ini penting secara ilmiah karena mengeksplorasi novelty intervensi gabungan hipnoterapi dan EFT, yang memiliki potensi mengurangi kecemasan dengan biaya rendah dan implementasi praktis. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi acuan bagi kebijakan kesehatan mental sekolah, khususnya di SMA Negeri 68 Jakarta, yang terletak di wilayah urban dengan tingkat stres akademik dan sosial tinggi (Ayu et al., 2023). Lokasi ini dipilih karena representatif sebagai studi kasus untuk konteks perkotaan Indonesia, di mana tekanan kompetitif dan lingkungan dinamis memengaruhi kesehatan mental siswa. Berdasarkan fenomena dan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas intervensi hipnoterapi dan EFT terhadap kesehatan mental siswa SMA Negeri 68 Jakarta. Hasilnya diharapkan dapat memberikan solusi inovatif bagi pengelolaan kecemasan remaja sekaligus memperkaya literatur tentang intervensi non-farmakologis di lingkungan pendidikan

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disajikan, terdapat kesenjangan antara kondisi ideal dan aktual terkait penanganan kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks kecemasan di kalangan siswa SMA. Meskipun gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan perilaku bunuh diri telah menjadi masalah serius secara global (WHO, 2021), intervensi non farmakologis seperti hipnoterapi dan Emotional Freedom Technique (EFT) masih belum banyak diteliti, terutama di Indonesia.

Studi-studi sebelumnya lebih berfokus pada terapi kognitif, sementara pendekatan berbasis mind body connection belum dieksplorasi secara memadai di lingkungan sekolah, termasuk di SMA Negeri 68 Jakarta sebagai representasi konteks urban. Selain itu, belum ada penelitian yang mengkaji efektivitas kombinasi kedua metode tersebut dalam mengurangi kecemasan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud menjawab pertanyaan tentang bagaimana efektivitas intervensi hipnoterapi dan EFT dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 68

Jakarta. Rumusan masalah ini didukung oleh data empiris dari WHO (2021), serta kesenjangan literatur (Simmons et al., 2022; Fairhurst et al., 2024), sekaligus mempertimbangkan urgensi penerapan solusi praktis dan berbasis bukti di lingkungan pendidikan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 68 Jakarta sebelum dan setelah diberikan intervensi hipnoterapi, EFT dan kombinasi keduanya?
- b. Seberapa efektif intervensi hipnoterapi, EFT dan kombinasi keduanya dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa?
- c. Apakah kombinasi hipnoterapi dan EFT memberikan efek yang lebih signifikan dalam mengurangi kecemasan dibandingkan penggunaan salah satu teknik secara terpisah?

1.4 Tujuan Penelitian

- 1.4.1 Tujuan Umum Menganalisis tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 68 Jakarta sebelum dan setelah pemberian intervensi hipnoterapi, EFT maupun kombinasi keduanya serta menganalisis efektivitasnya dalam meningkatkan kesehatan mental, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Kuantitatif Penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara objektif efektivitas intervensi hipnoterapi dan EFT dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 68 Jakarta. Secara spesifik, penelitian ini :
 - 1) Membandingkan skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok hipnoterapi, EFT, kombinasi, dan kontrol;
 - 2) Menganalisis perbedaan signifikan efektivitas ketiga bentuk intervensi menggunakan uji statistik;
 - 3) Menguji apakah kombinasi hipnoterapi dan EFT memberikan dampak lebih besar dibanding terapi tunggal.
- 2) Kualitatif Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif peserta terhadap intervensi yang diberikan. Fokusnya meliputi :

- 1) Mengeksplorasi persepsi siswa tentang manfaat dan tantangan selama proses intervensi;
- 2) Menganalisis mekanisme perubahan emosional yang dialami siswa pasca intervensi.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Sekolah, khususnya SMA Negeri 68 Jakarta. Temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program intervensi kesehatan mental yang efektif, efisien, dan aplikatif untuk diterapkan oleh tenaga pendidik maupun konselor sekolah.
- b. Bagi Peserta Didik. Intervensi yang dikembangkan tidak sekadar mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga membekali mereka dengan strategi pengelolaan stres yang bersifat berkelanjutan dan mandiri, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.
- c. Bagi Pemerintah dan Pemangku Kebijakan Pendidikan. Hasil studi ini menyajikan bukti empiris yang dapat mendukung penyusunan regulasi terkait kesehatan mental siswa, sekaligus menjadi model yang dapat diadaptasi oleh sekolah-sekolah lain dengan situasi dan kondisi serupa.
- d. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu kesehatan mental dengan memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas intervensi non-farmakologis. Temuan ini mengisi gap literatur yang masih terbatas mengenai pendekatan mind-body connection dalam konteks pendidikan Indonesia, sekaligus menjadi dasar pengembangan model intervensi kesehatan mental berbasis sekolah yang lebih komprehensif. Lebih jauh, penelitian ini menjadi landasan bagi pengembangan studi lebih lanjut, baik melalui pendekatan longitudinal maupun penelitian komparatif di berbagai konteks geografis.

Dengan berbagai kontribusi tersebut, inisiatif ini diharapkan dapat menjadi terobosan strategis dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis pelajar, khususnya di wilayah perkotaan seperti Jakarta yang memiliki tantangan kesehatan mental yang khas.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengkaji efektivitas intervensi hipnoterapi dan EFT terhadap kesehatan mental siswa, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan, dengan studi kasus di SMA Negeri 68 Jakarta. Penelitian ini akan menganalisis tingkat kecemasan siswa sebelum dan setelah pemberian intervensi hipnoterapi dan EFT guna meningkatkan kesehatan mental, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja di lingkungan sekolah, dengan fokus pada kondisi : (1) tingkat kecemasan sebelum intervensi dan (2) tingkat kecemasan setelah intervensi Secara spesifik, penelitian ini berfokus pada aspek kecemasan sebagai variabel output utama, tanpa mencakup gangguan mental lainnya atau faktor eksternal di luar konteks sekolah. Pendekatan kuantitatif ini dipilih untuk memastikan objektivitas pengukuran, memfasilitasi analisis komparatif, dan menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasikan dalam dunia Pendidikan. Batasan ruang lingkup sengaja diterapkan untuk mempertahankan fokus penelitian sekaligus memastikan kedalaman analisis terhadap dampak intervensi yang diberikan.