

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin yang berarti ‘tumbuh menjadi dewasa’ (Hurlock, 2006). Menurut *United Nations International Children’s Emergency Fund* (UNICEF) remaja berada di rentang usia 10-19 tahun. Sebanyak 1,2 miliar remaja terdapat di dunia (UNICEF, 2011). Populasi remaja di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) melalui sensus penduduk pada tahun 2010 berjumlah 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk di Indonesia (BPS, 2010). Masa remaja termasuk salah satu diantara usia yang paling penting di setiap masyarakat (Mirghafourvand, *et. al*, 2014). Banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja, baik fisik, kognitif maupun psikososial (WHO, 2018). Perubahan-perubahan tersebut mempengaruhi segala aspek kehidupan remaja (McNeely *and* Blanchard, 2009). Menurut *Anxiety and Depression of America* (ADAA), perasaan khawatir, cemas, dan ketakutan dalam batasan-batasan tertentu adalah hal umum yang dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari (ADAA, 2018). Rasa tersebut apabila tidak dapat dikendalikan dengan baik, akan menimbulkan perasaan cemas.

Cemas atau anxietas adalah reaksi emosional berupa perasaan was-was terhadap adanya persepsi suatu hal yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman (Keliat *et al*, 2011). Menurut *National Alliance on Mental Illness* (NAMI), gejala yang menyertai anxietas antara lain yaitu,

jantung berdetak kencang, sering buang air kecil, keringat berlebih, tremor, perasaan tegang, dan gelisah (NAMI, 2015). Gangguan anxiety berada di peringkat ke-6 (3,4%) sebagai penyumbang kecacatan terbesar di dunia. Pada tahun 2015, penduduk dunia dengan gangguan anxiety diperkirakan berjumlah 3,6% atau sekitar 264 juta jiwa. Total tersebut mengindikasikan kenaikan sebesar 14,9% sejak tahun 2005. Prevalensi gangguan anxiety di Asia Tenggara berjumlah 60,4 juta jiwa (23%). Sebanyak 81.147.774 (3,3%) kasus gangguan anxiety di Indonesia (WHO, 2017). Anxiety menimbulkan kesulitan dalam berpikir logis, terjadinya peningkatan aktivitas motorik dan tanda-tanda vital (Videback, 2008). Anxiety yang tinggi akan merusak kemampuan remaja dalam berprestasi (Santrock, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO), definisi sehat tidak hanya mencakup fisik saja dan tidak adanya penyakit, namun juga kondisi mental dan kesejahteraan sosial. Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan dimana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2014). Kebutuhan akan kesejahteraan spiritual sebagai dimensi keempat kesehatan telah dibahas oleh *World Health Organization* (WHO) dan mengenalkannya sebagai elemen penting (Dhar *et al.*, 2011). Spiritualitas pada remaja dikaitkan dengan perilaku yang berimbas pada kesehatan (Luquius *and* Breslford, 2012).

Spiritual berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (rohani, batin) (KBBI, 2018). Spiritual dapat dijadikan sebagai tolak ukur emosional tiap

individu, dimana setiap individu memiliki pencapaian spiritual yang berbeda-beda sehingga berbeda pula tingkat emosionalnya (Destriana, 2014). Selain itu spiritual menjadi faktor intrinsik yang berperan dalam usaha penyelesaian masalah tiap individu (Hamid, 2008). Spiritualitas dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan pada remaja (Konopack *et al*, 2012). Rasa optimis yang dipromosikan oleh spiritualitas dapat meningkatkan ketahanan ketika dalam situasi yang menekan (Paragamen *et. al*, 1998).

Smartphone merupakan suatu alat yang banyak digunakan oleh masyarakat untuk berkomunikasi. Banyaknya manfaat dan kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone*, mendorong banyak orang untuk menggunakannya, terutama kalangan dewasa dan remaja (Ikeda *and* Namura, 2013). Di Indonesia, anak dan remaja pengguna internet dan media digital diperkirakan mencapai 30 juta jiwa (Gayatri *et al.*, 2015). Berdasarkan lembaga riset digital *E-marketer*, pada tahun 2018 diperkirakan pengguna aktif android di Indonesia lebih dari 100 juta orang (Kominfo, 2015). Dengan banyaknya jumlah pengguna android tersebut, maka penggunaan aplikasi spiritual '*Guardian of Your Soul*' (Go-Soul) berbasis android dapat menjangkau luas. Aplikasi ini diciptakan untuk dapat menurunkan tingkat anxietas penggunanya.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾
 قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

“Demi jiwa dan kesempurnaan (ciptanya)-Nya. Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan. Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan (jiwa itu). Dan sebaliknya sungguh merugilah orang-orang yang mengotorinya”.

Q.S Asy-Syams 7-10

Berdasarkan potongan ayat diatas dapat dimaknai bahwa penyucian jiwa dalam Islam dimana melakukan *tazkiyah* (pembinaan takwa) bertujuan untuk mewujudkan kesehatan jiwa yang baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aplikasi Spiritual *Guardian of Your Soul* (Go-Soul) Berbasis Android terhadap Tingkat Anxietas pada Remaja”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang diambil dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh aplikasi spiritual ‘*guardian of your soul*’ (Go-Soul) berbasis android terhadap tingkat anxietas pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum: untuk menganalisis adanya pengaruh aplikasi spiritual '*guardian of your soul*' (Go-Soul) berbasis android terhadap tingkat anxietas pada remaja.
2. Tujuan Khusus:
 - a. Mengetahui tingkat anxietas pada remaja.
 - b. Mengetahui perbedaan tingkat anxietas pada remaja sebelum dan setelah menggunakan aplikasi spiritual '*guardian of your soul*' (Go-Soul) berbasis android.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam bidang ilmu kedokteran, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang adanya pengaruh spiritual terhadap tingkat anxietas pada remaja dan dapat dijadikan sumber untuk memperdalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Sebagai pencegahan timbulnya gangguan anxietas dan juga untuk mengembangkan spiritualitas.

b. Bagi orang tua

Sebagai sarana untuk mendampingi anak dalam mengembangkan spiritualitas remaja.

c. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang adanya pengaruh aplikasi spiritual '*guardian of your soul*' (Go-Soul) berbasis android terhadap tingkat anxietas pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh penulis yang diketahui, penelitian tentang pengaruh aplikasi spiritual terhadap tingkat anxietas pada remaja belum pernah dilakukan. Berikut beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian ini:

Tabel. 1 Keaslian Penelitian

	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	The Effect of a pre operative spiritual/religious intervention on anxiety in Shia Muslim patients undergoing coronary artery bypass graft surgery: a randomized controlled trial Hosseini M, Salehi A, Fallahi Khoshkhab M, Rokofian A, Davidson PM. (2013)	Anxietas di Shia Muslim (Pasien Operasi Pemotongan Arterikoronaria)	Randomized Controlled Trial	Anxietas pada pasien operasi pemotongan arterikoronaria	Intervensi Spiritual / Agama
2.	The Effect of Need-Based Spiritual/Religious Intervention on Spiritual Well-Being and Anxiety of Elderly People Hedayati Elham, Maryam Hazrati, Marzieh Momennasab, Keshavarazi Sareh, PhD. (2015).	Spiritual Well-Being dan Anxietas pada Orang Tua	Quasi eksperimental with pre-posttest control group	Anxietas pada orang tua	Intervensi Spiritual / Agama

