

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hipnoterapi

a. Pengertian Hipnoterapi

Secara harfiah kata “*Hipnoterapi*” berasal dari dua kata, yaitu “*Hypno*” dan “*Terapi*”. *Hypno* ini sendiri berasal dari kata *Hypnosis* yang dirujuk pada nama seorang dewa tidur orang Yunani. Keadaan tidur disini diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang menjadi lebih mudah untuk menerima sugesti dari luar. Keadaan ini dapat meningkatkan memori dan persepsi serta bisa menjadi pemicu penyembuhan, dan perbaikan kualitas hidup lainnya (Ifdil, Fitria, & Ardi, 2015 : 128). Sedangkan Terapi yang dimaksud disini adalah psikoterapi yang memiliki definisi sebagai suatu pengobatan jiwa dengan menggunakan cara penyembuhan dengan teknik khusus.

Istilah “Hipnotisme” pertama kali digunakan oleh James Braid yang menggantikan istilah Hipnotisme dari istilah magnetisme. Hipnotisme ini merupakan singkatan dari *Neurohipnotisme* yang berarti tidurnya sistem saraf. Braid meyakini bahwa penyebab utama dari hipnosis adalah terpusatnya kesadaran pada suatu objek. Pada tahun 1958, Hipnotisme diakui oleh *American Medical Association* (Asosiasi Medis Amerika)

sebagai suatu pendekatan yang resmi dan aman untuk masalah-masalah medis dan psikologis. Cara kerja hipnotisme medis ini atau yang kita kenal dengan Hipnoterapi bekerja tanpa penonton seperti hipnotisme hiburan dan lain sebagainya. Namun, klien perlahan-lahan dibawa menuju dunia bawah sadarnya (Kahija, 2007 : 51-53).

Wolman mendefinisikan Hipnoterapi sebagai sebuah metode untuk mengubah perilaku melalui sugesti dan tanpa alat. Melibatkan teori-teori psikologi ke dalam terapi tersebut. Hipnoterapi merupakan proses yang dinamis dan berpusat pada klien itu sendiri (Wulandari, 2016 : 5). Hipnoterapi adalah salah satu jenis terapi pikiran yang menggunakan teknik hipnosis untuk menyembuhkan penyakit psikis maupun fisik. Secara umum, Hipnoterapi sangat berkaitan dengan aktivitas kerja otak manusia. Aktivitas ini sangat beragam pada setiap kondisi yang sesuai dengan gelombang otak manusia (Sugiarso, 2013 : 2).

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Hipnoterapi merupakan sebuah teknik pengobatan yang menggunakan alam bawah sadar manusia yang secara umum berkaitan dengan aktivitas kerja otak manusia untuk menyembuhkan penyakit yang dialami manusia baik fisik maupun psikis dan memusatkan prosesnya pada klien itu sendiri.

b. Tahap-tahap Hipnoterapi

Menurut Wong & Andri dan setiawan, kondisi Hipnoterapi dapat dicapai dalam beberapa proses, yaitu:

1. *Pre Induction*, yaitu suatu proses mempersiapkan situasi dan kondisi yang kondusif antara Terapis dan klien. Tahap ini dapat berupa percakapan ringan yang dapat mendekatkan terapis dan klien secara mental. Dan salah satu yang harus dilakukan dalam tahap ini adalah tes sugestivitas untuk mengetahui tingkat sugestivitas alamiah yang ada pada diri klien.
2. *Induction*, yaitu teknik yang digunakan untuk membawa klien pada kondisi hipnosis. Induksi ini dilakukan dengan memberikan sebuah kejutan secara tiba-tiba agar *critical area subjek* dapat terbuka sehingga terapis dapat memberikan perintah sederhana kepada *subjek*.
3. *Deepening* atau *Depth Level Test*, merupakan teknik yang dilakukan dengan tujuan untuk membawa *subjek* kedalam kondisi hipnosis yang lebih dalam lagi. Konsep dasar dari *deepening* ini adalah memberikan bimbingan kepada *subjek* untuk berimajinasi melakukan suatu kegiatan atau berada disuatu tempat.
4. *Suggestion*, tahap ini berupa pemberian kalimat-kalimat saran yang disampaikan oleh terapis ke bawah sadar *subjek*. Dan

pemberian sugesti ini yang menjadi tujuan dari kegiatan hipnosis ini dilakukan.

5. *Termination*, tahap ini merupakan tahap pengakhiran untuk mengembalikan *subjek* ke dalam keadaan semula. Hal ini dilakukan dengan memberikan kalimat-kaklimat lanjutan setelah kalimat sugesti (Sugiarso, 2013 : 33).

c. Tujuan dan Manfaat Hipnoterapi

C. Roy Hunter MS mendefinisikan Hipnoterapi sebagai teknik hipnosis yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan, meningkatkan kemampuan diri, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan pertumbuhan pribadi dan juga spiritual (Masdudi, 2017 : 185). As'adi dalam Ayu wulandari mengemukakan bahwa Hipnoterapi telah digunakan sejak perang Dunia ke II sebagai salah satu teknik pengobatan kepada korban perang untuk mengurangi rasa sakit, dan pengalaman traumatic. Sedangkan Erickson dan Rossi mengemukakan bahwa hipnoterapi bermanfaat untuk mengubah fungsi nyeri dan kenyamanan, mengatasi rasa sakit, dan juga trauma akibat kecelakaan fisik.

Selain itu, Hipnoterapi juga digunakan sebagai penyembuhan segala macam gangguanyang berkaitan dengan pikiran dan perasaan. Hipnoterapi ini juga merupakan sebuah cara tercepat untuk mengubah pikiran, perasaan, perilaku, kebiasaan, dan juga kepribadian seseorang (Baihaqi, 2017 : 17).

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat kita ketahui bahwa Hipnoterapi memberikan manfaat yang cukup banyak untuk kehidupan kita, baik mengobati permasalahan fisik maupun psikis (Wulandari, 2016 : 19).

2. Agresivitas

a. Pengertian Perilaku Agresif

Baron dan Richardson mendefinisikan Agresi sebagai sebuah perilaku yang bertujuan untuk menyakiti atau melukai orang lain yang memiliki dorongan untuk menghindari perilaku tersebut. Dan motif utama dari perilaku agresi ini adalah menyakiti orang lain (Widyastuti, 2014 : 116-117). Sedangkan menurut Kartono perilaku agresif remaja adalah perilaku menyimpang yang dilakukan oleh anak-anak dan remaja yang berusia antara 13 sampai 21 tahun.

Pada dasarnya Agresi adalah sebuah bentuk perilaku yang memiliki tujuan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis. Sedangkan menurut Berkowitz, perilaku agresif adalah tindakan yang menyakitkan dengan melakukan pelanggaran hak asasi orang lain. Memperjuangkan kebebasan atau mempertahankan pendapat itu juga dianggap sebagai perilaku agresi dalam kehidupan sehari-hari (Parasayu, 2018 : 3).

Dari beberapa penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa agresifitas merupakan sebuah perilaku yang memiliki tujuan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis.

b. Jenis-jenis Perilaku Agresif

Beberapa tokoh membagi perilaku agresi ke dalam beberapa jenis. Seperti yang dikemukakan oleh Myers yang membagi perilaku agresi menjadi dua jenis, yaitu:

- a. *Instrumental Aggression* (Agresi Instrumental), yaitu agresi yang dilakukan oleh seseorang sebagai alat untuk mencapai tujuan lain yang diinginkannya. Agresi jenis ini memiliki ciri dalam perilakunya yang tidak dilakukan dengan emosi bahkan antara perilaku dan korban tidak memiliki hubungan pribadi
- b. *Hostile Aggression* (Agresi Kebencian), yaitu agresi yang dilakukan oleh seseorang sebagai ungkapan kemarahan yang ditandai dengan emosi tinggi dan merupakan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (Wahyudi, 2013 : 17).

Sedangkan menurut Buss perilaku agresif dibagi menjadi delapan jenis, yaitu:

- a. Agresi Fisik aktif langsung, yaitu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya sehingga terjadi kontak langsung diantara keduanya. Seperti memukul, mendorong, atau pengeroyokan

- b. Agresi Pasif langsung, yaitu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya namun tanpa adanya kontak fisik secara langsung seperti demonstrasi dan aksi mogok.
- c. Agresi fisik aktif tidak langsung, yaitu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain yang menjadi target namun tidak dengan berhadapan secara langsung, melainkan dengan menggunakan media tertentu misalnya menyuruh orang lain untuk melakukan kontak fisik dengan target dan sebagainya.
- d. Agresi fisik pasif tidak langsung, yaitu tindakan agresi yang dilakukan oleh seseorang tanpa adanya kontak langsung dengan kelompok yang menjadi targetnya. Seperti merusak harta korban.
- e. Agresi Verbal aktif langsung, yaitu tindakan agresi secara verbal yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok terhadap seseorang atau kelompok yang menjadi targetnya dengan berhadapan secara langsung. Seperti menghina. Mencaci, memaki dan sebagainya.
- f. Agresi verbal pasif langsung, yaitu tindakan agresi secara verbal yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok terhadap seseorang atau kelompok yang menjadi target dengan

berhadapan langsung namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung. Seperti menolak bicara dan bungkam.

- g. Agresi verbal aktif tidak langsung, yaitu tindakan agresi secara verbal dan aktif yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok terhadap orang lain yang menjadi target dengan tidak berhadapan secara langsung. Seperti mengadu domba dan menyebar fitnah.
- h. Agresi verbal pasif tidak langsung, yaitu tindakan agresi secara verbal dan pasif yang dilakukan dengan cara tidak menghadap langsung oleh seseorang atau kelompok terhadap orang lain yang menjadi target seperti tidak memberi dukungan.

Sementara itu, Medinus dan Jhonson mengelompokkan agresi menjadi empat kategori yaitu:

- a. Menyerang fisik seseorang secara sengaja seperti mendorong, mencubit, menendang, meninju, merampas, dan menggigit.
- b. Menyerang benda mati atau binatang.
- c. Secara verbal atau simbolis, seperti mengancam seseorang secara verbal dan menuntut.
- d. Pelanggaran hak milik dan dan menyerang daerah orang lain (Wahyudi, 2013 : 17-19).

c. Aspek-aspek Perilaku Agresif

Buss dan Perry membagi aspek Agresi kedalam empat bagian, yaitu:

- a. Agresi Fisik (*Physical Aggression*), yaitu perilaku agresi yang dapat dilihat. Agresi perilaku ini berupa kecenderungan individu melakukan serangan secara fisik, seperti memukul, menendang, mendorong, dan mencubit.
- b. Agresi Verbal (*Verbal Aggression*), yaitu perilaku agresi yang dapat dilihat. Agresi verbal ini berupa kecenderungan menyerang individu lain menggunakan verbal dengan tujuan untuk menyakiti orang lain tersebut. Serangan verbal disini dapat berupa cacian, ancaman, mengumpat, dan lain sebagainya.
- c. Kemarahan (*Anger*), perilaku agresi berupa kemarahan ini adalah emosi negatif berupa perasaan marah, kesal, sifat lekas marah, dan kesulitan untuk mengendalikan amarah
- d. Permusuhan (*Hostility*), permusuhan disini merupakan suatu tindakan merugikan yang timbul akibat perasaan sakit hati dan merasakan ketidakadilan sehingga membuat mereka mengekspresikannya dengan kebencian, dan kebencian terhadap orang lain (Parasayu, 2018 : 14-15).

Sementara itu, Atkinson membagi aspek perilaku agresi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Melukai secara fisik, hal ini berkaitan dengan kontak fisik antara pelaku dan korbannya seperti menampar, mendorong dan menendang.
- b. Melukai secara verbal, hal ini berkaitan dengan mencaci maki, menghina, berkata kasar, dan mengumpat.
- c. Merusak harta benda, hal ini berkaitan dengan menghancurkan benda-benda sekitar (Parasayu, 2018 : 16).

d. Faktor yang mempengaruhi perilaku Agresif

Beberapa faktor yang paling umum menjadi faktor penyebab perilaku agresivitas adalah:

- a. Penggunaan kata-kata provokatif bagi orang-orang yang bersangkutan seperti kata-kata ejekan.
- b. Isyarat-isyarat yang menunjang kekerasan seperti adanya gambar-gambar yang mengandung kekerasan yang dapat memicu respon kekerasan terhadap orang lain.
- c. Pengaruh obat-obatan terlarang dan alkohol yang dapat menimbulkan respon agresi ketika seseorang dipicu untuk melakukan hal tersebut (Susanti, 2010 : 17).

Sedangkan menurut wilis terdapat dua faktor yang dapat menjadi penyebab timbulnya perilaku agresif, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang meliputi:

- a. Kurangnya bekal keagamaan dalam diri seseorang sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
- b. Lingkungan keluarga. Yang dimaksud disini adalah , saat sebuah keluarga tidak bisa memberikan kasih sayang yang cukup untuk anak-anak mereka, maka anak-anak itu akan cenderung melampiaskan kekurangan kasih sayang tersebut terhadap kelompok sebayanya, walaupun hal itu dilakukannya dengan kekerasan. Selain itu, kekurangan ekonomi dalam sebuah keluarga juga dapat menjadi pemicu seseorang untuk melakukan tindak kekerasan.
- c. Lingkungan masyarakat yang kurang sehat. Yang dimaksud disini adalah keterbelakangan pendidikan dalam sebuah masyarakat, munculnya norma-norma baru yang ada di luar serta kurangnya pengawasan dari kelompok masyarakat sekitar.
- d. Lingkungan pendidikan sebagai tempat penyaluran bakat dan minat serta norma-norma dalam pendidikan yang kurang diterapkan dengan baik dapat memicu terjadinya kekerasan yang dilakukan oleh seorang individu (Susanti, 2010 : 16).

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan sebuah masa yang dialami oleh seseorang dalam rentang kehidupannya. Istilah remaja biasa dikenal dengan

“Adolescence” yang berasal dari bahasa latin *“Adolescence”* yang memiliki makna tumbuh dan berkembang menuju dewasa. Memaknai masa remaja ini dengan sempurna tentunya bukanlah suatu hal yang mudah. Salah satunya Desmita, ia menjelaskan bahwa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan perkembangan kognitif sosial (Desmita, 2013 : 190).

Berbeda halnya dengan Piaget yang mendefinisikan secara psikologis bahwa remaja adalah masa dimana individu mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa, tidak lagi merasa dibawah ikatan orang tua, dan mulai merasa memiliki hak untuk melakukan keinginannya (Holilurrohman, 2013 : 9).

Disisi lain, remaja juga diartikan sebagai masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan emosi. Masa ini merupakan masa pematangan organ reproduksi manusia yang juga biasa kita kenal dengan masa pubertas, yaitu suatu masa dimana anak dipersiapkan untuk menjadi individu yang dapat melaksanakan tugas biologisnya untuk melanjutkan keturunannya (Fitria, 2014 : 11). Lebih lanjut memahami masa pubertas ini, bahwa saat anak berusia 15 tahun ia berada pada tahap pra pubertas sedangkan masa pubertas sendiri dapat berjalan dari umur 16 tahun

sampai dengan 18 tahun dan pada usia 19 tahun seorang anak berada pada masa pubertas adolensi (Holilurrohman, 2013 : 10).

Pada tahun 1974, WHO (*World Health Organization*) memberikan definisi mengenai remaja dengan lebih konseptual. Dalam definisi ini dikemukakan mengenai tiga kriteria perkembangan masa remaja yaitu:

- a. Individu berkembang mulai pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksualnya.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologisnya dari kanak-kanak menuju dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi kepada keadaan yang lebih mandiri (Fitria, 2014 : 12).

Terlepas dari definisi-definisi yang begitu luas mengenai remaja, dapat kita tarik kesimpulan bahwa masa remaja adalah masa transisi seseorang dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berkembang fisik, psikis, emosi, kognitif, ekonomi, sosial, dan pubertas.

b. Batasan usia Remaja

Menurut Erickson dalam tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga masa tua akhir, masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Masa remaja awal, pada remaja laki-laki masa remaja awal ini dimulai sejak usia 15-17 tahun sedangkan pada perempuan dimulai sejak usia 13-15 tahun.
- b. Masa remaja pertengahan, pada remaja laki-laki dimulai sejak usia 17-19 tahun sedangkan untuk perempuan dimulai sejak usia 15-18 tahun.
- c. Masa remaja akhir, pada remaja laki-laki biasanya dimulai sejak usia 19-21 tahun sedangkan untuk perempuan dimulai sejak 18-21 tahun (Fitria, 2014 : 12).

Sedangkan menurut WHO, batasan usia remaja adalah pada usia 11 tahun hingga usia 12 tahun. Hal ini sedikit berbeda dengan Departemen Kesehatan RI yang mengatakan bahwa usia remaja adalah pada usia 10 tahun hingga 19 tahun dan belum menikah (Fitria, 2014 : 14).

c. Ciri-ciri Masa Remaja

Dalam bukunya, Elisabeth Bergner Hurlock menjelaskan ciri-ciri remaja, antara lain sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai masa yang penting

Semua masa dalam kehidupan kita adalah masa yang penting dengan porsi kepentingan yang berbeda-beda. Dalam masa remaja ini seseorang akan menemukan perkembangan dalam dirinya baik pada segi fisik maupun psikis berlalu begitu cepat. Sehingga dibutuhkan penyesuaian mental dan perlunya

pembentukan sikap yang baik dalam menghadapi dan beradaptasi dengan pola perilaku dalam kehidupan yang baru.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Masa peralihan disini diartikan bahwa segala sesuatu yang dilakukan pada masa kanak-kanak akan berpengaruh pada masa sekarang dan yang akan datang. Dan dari perilaku pada masa sebelumnya ini lah yang akan mempengaruhi seseorang dalam membentuk sikap yang baru.

c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Secara umum, perubahan yang terjadi pada masa ini dibagi ke dalam empat bagian, yaitu:

- 1) Terjadi perubahan dalam emosi, yaitu peningkatan emosi yang tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.
- 2) Perubahan pada tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh masyarakat sekitar, dan saat semua itu tidak bisa dilakukan dengan baik maka akan menimbulkan masalah tersendiri bagi remaja tersebut.
- 3) Perubahan minat dan perilaku. Perubahan ini bersangkutan kuat dengan perubahan nilai-nilai yang ada. Seperti apa yang menjadi penting dalam masa kanak-kanak akan berubah menjadi tidak penting lagi dalam masa remaja.

- 4) Sebagian besar remaja bersikap ambivalen atau bertentangan terhadap setiap perubahan. Mereka cenderung menginginkan kebebasan, namun mereka juga merasa takut dan membutuhkan peran orang tua didalamnya.
- d. Masa remaja adalah usia yang bermasalah. Dalam kehidupan tentunya kita tidak akan pernah terlepas dari masalah. Bahkan setiap waktu kita menjumpai berbagai macam masalah. Sejak masa kanak-kanak pun kita juga mengalami permasalahan-permasalahan yang biasanya akan diselesaikan dengan mudah oleh orang tua dan orang-orang terdekat kita. Sehingga pada masa remaja kita mengalami kesulitan dalam memecahkan sebuah permasalahan tersebut. Disisi lain, remaja yang mengalami sebuah permasalahan menganggap dirinya sudah mandiri dan tidak membutuhkan bantuan orang lain, sehingga mereka menemukan penyelesaian dalam masalahnya tersebut tidak sesai dengan apa yang diinginkannya di awal karena sesungguhnya mereka masih membutuhkan bantuan dalam penyelesaian masalahnya tersebut (Hurlock, 1980 : 207-208).

Dari beberapa penjelasan diatas dapat kita tarik kesimpulan, bahwa ciri-ciri masa remaja adalah masa yang penting dalam rentang kehidupan manusia dan diharapkan individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri. Masa ini juga merupakan masa peralihan menuju dewasa. Kemudian juga masa perubahan baik

dalam segi fisik, psikis, maupun emosi. Dan yang terakhir masa remaja adalah masa yang bermasalah, dimana individu merasa bisa dalam menyelesaikan permasalahannya, namun pada hakikatnya ia juga membutuhkan bantuan dari orang tua maupun orang-orang sekitarnya.

d. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Masa remaja yang seringkali diartikan sebagai masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa juga diartikan sebagai masa mencari jati diri, masa yang menggebu-gebu dan masa dimana seseorang merasa sudah dewasa namun saat dihadapkan dengan permasalahan tertentu ia masih belum bisa menyelesaikan permasalahannya sendiri dan enggan untuk meminta bantuan orang tua atau orang yang ada di sekitarnya. Akibatnya, ia akan menemukan jalan keluar dari permasalahannya yang tidak sesuai dengan keinginan sebelumnya. Hal ini selaras dengan pendapat Mohammad Ali dan Mohammad Asrori yang mengungkapkan beberapa karakteristik dari remaja, yaitu:

- a. Kegelisahan. Biasanya, para remaja dipenuhi dengan keinginan-keinginan yang ingin dicapai dimasa yang akan datang, namun mereka belum memiliki kemampuan untuk mewujudkannya. Sikap saling tarik menarik antara keinginan yang begitu kuat dan kemampuan yang belum bisa dilakukan

sepenuhnya, membuat seorang remaja biasanya akan diliputi dengan kegelisahan.

- b. Pertentangan. Secara psikologis, pada masa ini seseorang akan diliputi dengan perasaan ingin mandiri dan lepas dari tanggung jawab orang tua dan keluarga. Namun pada hakikatnya ia juga masih membutuhkan peran orang tua dan keluarga dalam kehidupannya. Sehingga ia akan menemui gejala pertentangan dalam dirinya.
- c. Mengkhayal. Remaja yang tentunya dipenuhi dengan angan-angan yang ingin diwujudkan di masa sekarang ataupun dimasa mendatang, namun tidak semua keinginan itu dapat tercapai dengan baik. Sehingga para remaja biasanya hanya bisa mengkhayal untuk mencari kepuasan dalam dirinya.
- d. Aktivitas kelompok. Tidak semua remaja dapat hidup dalam lingkungan keluarga yang demokratis. Ada juga para remaja yang hidup dalam keluarga dengan peraturan dan larangan yang begitu banyak, dan ada juga para remaja yang hidup dalam keluarga yang selalu sibuk dan kurang memberikan perhatian terhadap anak-anaknya. Sehingga para remaja yang hidup dalam keluarga seperti diatas akan mencari kenyamanan diluar keluarganya, seperti pada teman sebayanya yang memiliki kehidupan dan keinginan yang sama dengannya dan

lebih banyak melakukan kegiatan dengan kelompok sebayanya tersebut.

- e. Keinginan mencoba segala sesuatu. Pada umumnya remaja adalah seseorang yang selalu ingin tau dan cenderung memiliki keinginan untuk melakukannya. Mereka juga cenderung ingin melakukan apa yang dilakukan oleh orang dewasa yang dijumpainya. Seperti merokok, memakai kosmetik dan lain sebagainya. Sehingga perlu adanya bimbingan dan pengawasan dari orang tua tanpa mematahkan keinginannya agar remaja tersebut tidak sampai terjerumus pada sesuatu yang tidak diinginkan (Ali & Asrori, 2014 : 16-18).

e. Tugas Perkembangan Remaja

Kay mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja adalah:

- a. Menerima fisiknya dan berbagai keragaman kualitas yang dimilikinya.
- b. Mencapai kemandirian emosional.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan mengembangkan kemampuan interaksi yang baik dengan orang lain.
- d. Menemukan seseorang yang kemudian dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan percaya pada kelebihan-kelebihan yang dimilikinya.

- f. Memperkuat kemampuan mengendalikan sendiri dalam menghadapi segala hal.
- g. Mampu meninggalkan reaksi yang dilakukan selama masa kanak-kanak (Fitria, 2014 : 16).

Sementara Mohammad Ali dan Mohammad Ansori mengemukakan bahwa tugas perkembangan masa remaja adalah memfokuskan diri untuk meninggalkan sikap kekanak-kanakan dan berupaya untuk bersikap dan berperilaku secara dewasa (Fitria, 2014 : 16). Tidak jauh berbeda dengan yang telah diungkapkan oleh Hurlock, yaitu:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya dengan baik.
- b. Mampu memahami peran seks dalam masa dewasa.
- c. Mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain.
- d. Dapat mengendalikan emosi secara mandiri.
- e. Dapat memenuhi kebutuhan ekonomi.
- f. Dapat mengembangkan keterampilan yang dapat membantunya untuk melakukan perannya dalam masyarakat.
- g. Memahami nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat.
- h. Dapat bertanggung jawab dalam hubungan sosial yang diperlukannya dalam memasuki dunia dewasa.
- i. Dapat mempersiapkan diri untuk memasuki masa pernikahan.
- j. Memahami dan bertanggung jawab dalam kehidupan berumah tangga (Hurlock, 1980 : 210-213).

Dari beberapa ungkapan dari para tokoh tersebut, dapat kita tarik kesimpulan bahwa tugas perkembangan pada masa remaja ini berfokus pada perubahan sikap dan perilaku menjadi lebih dewasa dan menerima dirinya dan segala kemampuan yang dimilikinya agar dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dalam masyarakat.

4. Pengaruh Hipnoterapi untuk menurunkan tingkat agresivitas Remaja

Seperti yang telah kita ketahui bersama bahwa masa remaja merupakan sebuah masa dimana seseorang mulai mengalami perkembangan yang sangat pesat baik pada fisik, psikis, emosional, sosial, dan aspek lainnya. Masa ini juga ditandai dengan pertentangan yang membingungkan dalam dirinya, kegelisahan dan juga lebih banyak beraktivitas dengan kelompok sebayanya. Oleh karena itu bimbingan dari keluarga dan contoh perilaku baik yang dilakukan oleh lingkungan sekitarnya sangat dibutuhkan untuk menjadikan remaja tersebut baik dan tidak melanggar dari norma-norma yang telah ditetapkan dalam masyarakat.

Hadirnya kasih sayang orang tua dalam setiap kebutuhan remaja juga sangat penting dalam masa ini. karena remaja yang merasa dirinya terabaikan dan jauh dari orang tua akan merasa sendiri dan cenderung akan mencari kelompok sebayanya untuk menuangkan segala gejolak yang ada di dalam dirinya. mereka akan lebih banyak

beraktivitas dengan kelompok sebayanya tersebut dan cenderung menjadikannya sebagai prioritas utama. Apapun yang dilakukan oleh kelompok sebayanya akan tetap menjadi baik baginya dan cenderung akan mengabaikan norma-norma yang sudah berlaku. Remaja yang terlanjur berkumpul dengan para remaja yang berperilaku buruk akan terus mengikuti perilaku tersebut dan menjadikannya sebuah kebiasaan yang dianggapnya sudah benar. Sehingga perlu adanya sebuah penanganan baik dari orang tua maupun lingkungan sekitarnya untuk membuat para remaja tersebut memperbaiki perilaku buruk yang sudah menjadi kebiasaannya.

Pada hakikatnya, para remaja ini membutuhkan tempat untuk mencurahkan segala keluh kesah yang dialami dalam kehidupannya. Membutuhkan sandaran dalam setiap permasalahannya. Sehingga saat mereka tidak menemukannya, mereka akan cenderung melampiaskan segala gejolak dalam hatinya dalam bentuk perilaku negatif yang dapat melanggar norma yang sudah berlaku.

perlu adanya sebuah terobosan baru untuk menangani segala problema ini. Dan salah satu penanganan yang cukup baik untuk permasalahan ini adalah dengan menggunakan Hipnoterapi yang didalam tekniknya menggunakan metode diskusi, sehingga seseorang tersebut dapat menceritakan semua keluh kesahnya pada seorang Terapis dan mencari jalan keluarnya bersama-sama. Selain itu, apa yang dilihat oleh remaja akan terus terekam dalam alam bawah

sadarnya untuk kemudian akan mereka lakukan secara spontan saat mereka mengalami permasalahan yang serupa. Hal ini cukup relevan dengan Hipnoterapi yang memusatkan penyembuhan seseorang dengan memusatkan pada alam bawah sadar manusia. Hal ini serupa dengan yang diungkapkan oleh Guyton dan Hall bahwa pikiran bawah sadar memegang peranan aktif terhadap diri seseorang sehingga mampu menerima sugesti dari orang lain (Kahija, 2007 : 53).

Dengan adanya Hipnoterapi ini, diharapkan para remaja dapat kembali menjadi seseorang dengan perilaku yang baik, berjalan sesuai norma yang berlaku di masyarakat, dan dapat melakukan kegiatan-kegiatan positif yang dapat memberikannya manfaat baik dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Tabel 2.1

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No.	Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1.	Budiman	Efektivitas Hipnoterapi Teknik Anchor terhadap Perubahan perilaku merokok Remaja	Hasil dari penelitian ini ditemukan adanya pengaruh Hipnoterapi dengan Teknik Anchor terhadap perubahan perilaku merokok remaja. Hal ini dibuktikan dengan Uji Stastik dengan t berpasangan diperoleh nilai 0,00 lebih kecil dari alpha 0,05 yang berarti bahwa ada pengaruh penerapan Hipnoterapi dengan Teknik Anchor terhadap perubahan perilaku merokok remaja	Memiliki persamaan pada Variabel X yang digunakan, yaitu Hipnoterapi namun dalam penelitian ini digunakan Hipnoterapi dengan teknik Anchor sedangkan penelitian yang akan dilakukan hanya Hipnoterapi secara umum. Perbedaan dari penelitian yang sudah dilakukan ini adalah <i>subjek</i> penelitian.
2.	Yulita Puspa Nur Anisa	Efektifitas penggunaan Hipnoterapi teknik Parts Therapy untuk menangani siswa yang kecewa akibat putus hubungan pada siswa kelas X di SMK MUHAMMADIYAH 1	Dalam penelitian ini ditemukan hasil, bahwa secara garis besar penggunaan Hipnoterapi dengan teknik Parts Therapy efektif untuk menangani siswa yang kecewa akibat putus hubungan cinta.	Memiliki persamaan pada Variabel X yang digunakan, yaitu Hipnoterapi namun dalam penelitian ini digunakan Hipnoterapi dengan teknik Part Therapy sedangkan penelitian yang akan

		Kediri tahun ajaran 2016-2017		dilakukan adalah Hipnoterapi secara umum. Perbedaan dari penelitian yang sudah dilakukan ini adalah <i>subjek</i> penelitian.
3.	Endang Fourianalistryawati	Efektifitas Hipnoterapi Klinis untuk mengatasi depresi pada pecandu Narkoba di UPT T&R BNN	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara depresi pada kelompok eksperimen(pecandu narkoba) dengan kelompok kontrol. Dengan memberikan Hipnoterapi pada kelompok eksperimen terjadi penurunan kategori depresi dari berat sedang dan menjadi ringan.	Memiliki persamaan pada Variabel X yang digunakan, yaitu Hipnoterapi. Dan perbedaan dari penelitian yang sudah dilakukan ini adalah <i>subjek</i> penelitian.
4.	Ayu Wulandari	Pengaruh Hipnoterapi terhadap penurunan frekuensi merokok pada remaja	Penelitian ini menjelaskan bahwa Hipnoterapi benar-benar berpengaruh dalam menurunkan intensitas merokok pada remaja dengan hasil uji hipotesis dan analisis statistik sebesar 0,01 atau $0,01 < 0,05$ yang membuktikan bahwa Hipnoterapi berpengaruh untuk menurunkan frekuensi merokok pada remaja.	Memiliki persamaan pada Variabel X yang digunakan, yaitu Hipnoterapi dan <i>Subjek</i> penelitian yang sama-sama menggunakan remaja. Namun perbedaannya ada pada permasalahan yang diangkat pada <i>subjek</i> .
5.	Zarina Parasayu	Hubungan Antara Konformitas dan perilaku Agresif pada remaja	Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara konformitas dengan perilaku agresif pada remaja dengan hasil analisis menggunakan teknik korelasi <i>product momen</i> . Dari pearson menunjukkan koefisien korelasi $r = 0,219$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).	Memiliki persamaan pada tema permasalahan <i>subjek</i> yang diangkat. Namun memiliki perbedaan pada variabel X dan juga jenis penelitian.
6.	Puji Rahayu	Terapi Shalawat untuk	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa	Memiliki persamaan pada

	Ningsih	Mengurangi Tingkat Agresivitas Remaja di Dusun Krajan Desa Rejosari Kecamatan Kalidawir Kabupaten Tulungagung	Terapi Shalawat sangat berpengaruh untuk mengurangi agresivitas remaja dengan hasil nilai sebesar 53,5% dan 46,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.	tema permasalahan <i>subjek</i> yang diangkat. Namun memiliki perbedaan pada solusi penyelesaian masalah.
--	---------	---	---	---

Dari keterangan yang dapat kita lihat pada tabel 2.1 diatas, dapat kita ketahui bahwa sudah banyak dilakukan penelitian baik yang berkaitan dengan Hipnoterapi maupun yang berkaitan dengan Agresivitas pada remaja. seperti penelitian yang dilakukan oleh Budiman dengan judul “Efektivitas Hipnoterapi Teknik Ancor terhadap Perubahan Perilaku merokok Remaja”. Dalam penelitiannya ini, Budiman mencoba membahas bagaimana sebuah teknik terapi dapat bekerja untuk mengatasi sebuah problema yang banyak timbul dalam kehidupan remaja yaitu merokok. setelah melakukan eksperimennya ini, Budiman menuliskan bahwa Hipnoterapi dengan teknik Ancor ini berpengaruh dalam merubah perilaku merokok remaja. Hal ini dibuktikan dari hasil Uji Statistik dengan t berpasangan yang mendapatkan hasil 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa Hipnoterapi dengan teknik Ancor berpengaruh dalam perubahan perilaku pada remaja. Jika dalam penelitian Budiman ini menjelaskan tentang bagaimana peran Hipnoterapi dalam mempengaruhi perubahan perilaku merokok pada remaja, maka dalam penelitian kali ini akan mencoba menggunakan Hipnoterapi untuk menurunkan tingkat Agresivitas Remaja.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Puji Rahayu Ningsih yang menggunakan Terapi Shalawat untuk mengurangi tingkat agresivitas Remaja. penelitian Puji Rahayu Ningsih ini memiliki kesamaan dengan *subjek* yang akan digunakan dalam penelitian. Kemudian, jika dalam penelitian Puji Rahayu Ningsih ini menggunakan Terapi Shalawat sebagai solusi untuk menurunkan tingkat Agresivitas

Remaja, maka peneliti menggunakan Hipnoterapi sebagai solusi untuk menurunkan tingkat Agresi pada Remaja.

Kemudian, Yulita Puspa Nur Anisa juga menggunakan Hipnoterapi dalam penelitiannya. Ia menggunakan Hipnoterapi sebagai solusi untuk menangani siswa yang kecewa akibat putus hubungan cinta. Dan ia berhasil membuktikan bahwa secara garis besar Hipnoterapi memang memiliki pengaruh dalam menangani siswa yang kecewa akibat putus hubungan cinta ini.

Penelitian yang menggunakan Hipnoterapi juga dilakukan oleh Endang Fourianalistyawati dengan Judul “Efektifitas Hipnoterapi Klinis untuk mengatasi depresi pada pecandu Narkoba di UPT T&R BNN”. Endang membagi *subjek* menjadi dua bagian, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa Hipnoterapi sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi *treatment*. Kemudian didapatkan hasil bahwa ada perbedaan antara kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment* dan kelompok eksperimen yang diberi *treatment*. Sehingga diambil kesimpulan bahwa Hipnoterapi dikatakan efektif untuk mengatasi depresi pada pecandu narkoba. Hal ini juga berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, karena *subjek* peneliti adalah Remaja yang memiliki tingkat Agresivitas tinggi.

Kemudian, Ayu Wulandari juga melakukan penelitian yang menggunakan Hipnoterapi untuk menurunkan frekuensi merokok pada remaja. berdasarkan hasil akhir yang diperoleh dalam penelitian ini,

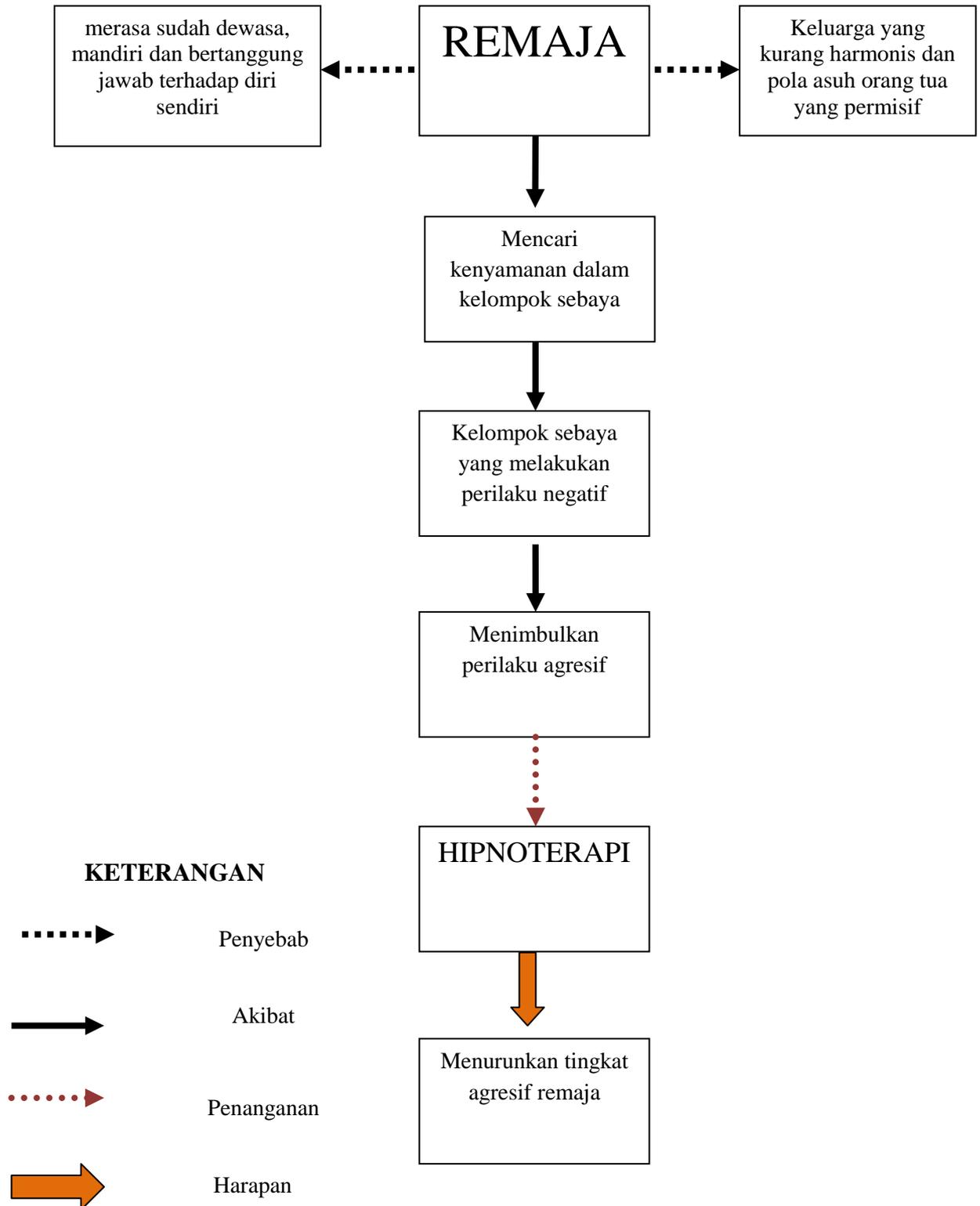
sebanyak 12 jumlah *subjek* mengalami penurunan intensitas merokok setelah diberikan Hipnoterapi. Dan hasil uji hipotesis dan uji analisis statistik ditemukan nilai Sig. 0,01 atau $0,01 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa Hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan intensitas merokok pada remaja. penelitian yang akan dilakukan dan penelitian ini memiliki kesamaan Terapi dan juga *subjek* yaitu remaja. namun perbedaannya adalah pada permasalahan yang diangkat. Yaitu, penurunan intensitas merokok pada penelitian Ayu Wulandari, dan Agresivitas Remaja pada penelitian yang akan dilakukan.

Lain halnya lagi dengan penelitian yang dilakukan oleh Zarina Parasayu, ia melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Konformitas dan perilaku Agresif pada remaja”. Permasalahan yang diajukan dalam penelitian Zarina Parasayu ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu berupa agresivitas remaja. namun, dalam penelitian zarina Parasayu ini tidak menggunakan *treatment* apapun. Ia hanya memfokuskan pada mencari korelasi antara konformitas dengan perilaku Agresif pada Remaja.

Dari beberapa uraian diatas, maka dapat kita tarik kesimpulan bahwa penelitian yang mengangkat tema tentang Hipnoterapi maupun Agresivitas remaja sudah banyak dilakukan, namun menggabungkan Hipnoterapi dengan Agresivitas Remaja belum pernah dilakukan sebelumnya. Beberapa diantara mereka menggunakan Hipnoterapi untuk menangani permasalahan Remaja seperti Merokok, Narkoba, dan lain

sebagainya. Dan pada penelitian ini, peneliti mengangkat permasalahan remaja berupa perilaku Agresif. Ada pula beberapa diantara mereka yang mengangkat tentang Agresivitas Remaja, namun dengan *treatment* atau perlakuan yang berbeda.

C. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Seseorang yang telah sampai pada masa remaja ini akan mengalami perkembangan yang cukup pesat baik pada fisik dan psikisnya. Dalam masa ini juga terjadi pertentangan-pertentangan yang cukup membingungkan dalam dirinya. seperti mereka yang menuntut adanya kebebasan dalam segala hal, merasa mampu dan bertanggung jawab dalam sebuah permasalahan yang sebenarnya mereka belum mampu sepenuhnya untuk hal itu. Sehingga penyelesaian dalam permasalahannya tersebut terkadang tidak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai sebelumnya.

Disisi lain, seorang remaja juga masih membutuhkan bimbingan, perhatian dan kasih sayang dari orang tua untuk menghadapi masa perkembangannya. Mereka juga membutuhkan tempat untuk mencurahkan segala hal yang mejadi dalam kehidupannya sehari-hari. Sehingga jika semua itu tidak terpenuhi, mereka cenderung akan keluar dari rumah untuk mencari apa yang tidak didapatkannya didalam rumah dan mencari kelompok sebaya yang menurutnya mampu memahami segala tentang kehidupannya.

Seorang remaja yang lebih banyak berkumpul dengan sebayanya akan menjadikan kelompoknya tersebut sebagai prioritasnya. Apapun yang dilakukan oleh kelompoknya akan terus dianggapnya benar. Sehingga ia mengabaikan nasihat dari kelompok orang dewasa yang lebih mengerti mengenai norma yang berlaku dalam masyarakat. Aktivitas remaja yang selama ini kita ketahui bersama lebih cenderung pada perilaku-perilaku

negatif seperti nongkrong hingga larut malam, suka berkata kasar dan kotor, suka beradu fisik, dan masih banyak lagi lainnya.

Para remaja yang banyak melakukan hal ini perlu dibimbing dan dicarikan sebuah solusi untuk memperbaiki diri dan melakukan aktivitas yang positif. Salah satunya dengan Hipnoterapi. Sebuah terapi yang memusatkan penyelesaian masalahnya pada alam bawah sadar manusia dan menggunakan teknik berdiskusi terlebih dahulu dalam terapinya. Sehingga para remaja yang sebelumnya merasa terabaikan akan merasa diperhatikan dan mendapatkan kasih sayang kembali. Selain itu, remaja juga akan dibimbing untuk selalu berpikir positif, dan berperilaku sesuai aturan agama dan juga norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Hipnoterapi yang dilakukan disini juga bertujuan untuk memperbaiki pemahaman agama dari para remaja. Sehingga remaja dapat menjadi seseorang yang berperilaku baik serta mendapatkan pemahaman agama yang lebih kuat lagi.

D. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti merumuskan dua hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Hipotesis Alternatif dalam penelitian ini adalah Hipnoterapi berpengaruh untuk menurunkan tingkat agresivitas remaja di Desa Karangren Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo.

2. Hipotesis Nihil (Ho)

Hipotesis Nihil dalam penelitian ini adalah Hipnoterapi tidak berpengaruh untuk menurunkan tingkat agresivitas remaja di Desa Karangren Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo.