

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kata remaja berasal dari bahasa Inggris *adolescence* yang diadopsi dari bahasa latin *adolescere* yang artinya bertumbuh (*to grow*) dan menjadi matang (*to mature*). Kata bendanya *adolesceantia* yang berarti remaja, mengandung arti “*tumbuh menjadi dewasa*” (Padmomartono, 2014:1). Istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget (Hurlock,1991) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar (Ali dan Asrori, 2012:9).

Remaja ada diantara masa anak dan dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan bada”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun yang perlu ditekankan disini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik (Ali dan Asrori, 2012:9).

Erikson berpendapat bahwa remaja merupakan masa berkembangnya *identity*. *Identity* merupakan *vocal point* dari pengalaman remaja, karena semua krisis normatif yang telah memberikan kontribusi terhadap perkembangan idenitas ini. Erikson memandang suatu periode saat remaja diharapkan dapat mempersiapkan dirinya untuk masa depan, dan mampu menjawab pertanyaan *siapa saya? (who am I?)*. Dia mengingatkan bahwa kegagalan remaja untuk mengisi dan menuntaskan tugas ini akan berdampak tidak baik bagi perkembangan dirinya.

Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas. Dampaknya, mereka akan mengembangkan perilaku yang menyimpang (*delinquent*), melakukan kriminalitas, atau menutup diri (mengisolasi diri) dari masyarakat (Yusuf, 2011:71).

Remaja merupakan fase kritis dimana seseorang ingin mencoba hal-hal baru dan selalu ingin mewujudkan keinginannya yang justru sering mengarah pada hal-hal yang sifatnya negatif. Oleh karena itu pada masa ini mereka sangatlah memerlukan perhatian dari orang lain, utamanya orang tua. Dalam penelitian ini, remaja yang menjadi subyek penelitian adalah remaja anak asuhan UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak (PPSAA) merupakan lembaga yang didirikan pemerintah Indonesia untuk menanggulangi permasalahan maupun diskriminasi terhadap anak, baik dari latar belakang tidak mampu, terlantar dan lainnya. Sesuai dengan tugas pokoknya, UPT PPSAA ini bertujuan untuk melindungi serta melayani anak asuhnya serta melakukan tugasnya dengan baik. Walaupun demikian, para anak asuh di UPT ini tetap merasakan ketidaknyamanan untuk tinggal didalamnya. Mereka merasa tertekan karena perasaan rindu keluarga serta kurang bebas dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Tekanan-tekanan inilah yang menyebabkan mereka menjadi mudah stres.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti selama PPM di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek, mereka yang menghuni UPT ini berasal dari latar belakang yang berbeda-beda, diantaranya adalah anak yatim, piatu, atau yatim piatu, anak korban *brokenhome*, kekerasan, anak dari keluarga yang kurang mampu serta lainnya. Inilah yang menjadi faktor-faktor lain yang memicu terjadinya stres yang utamanya dirasakan oleh remaja.

Istilah Stres bermula dari kata latin “Stringere” yang berarti ketegangan dan tekanan. Menurut Richard Bugelski dan Antony M. Grziano, menyatakan bahwa stres adalah suatu istilah umum yang digunakan para psikolog untuk menunjukkan ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan sekelilingnya. Dalam bahasa sehari-hari stres adalah suatu kondisi ketegangan yang kemudian memengaruhi fisik, mental, dan perilaku seseorang (Wijoyo, 2011:11).

Stres memiliki tiga komponen, yaitu stressor, proses, dan respon stres. Stressor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stressor sampai munculnya respon stres (Safaria dan Saputra, 2012:27).

Salah satu faktor utama yang mengakibatkan terjadinya stress pada remaja adalah tuntutan akademis yang dinilai terlalu sulit, hasil ujian yang buruk, tugas menumpuk dan lingkungan pergaulan. Selain itu perubahan bentuk tubuh yang sangat signifikan juga menjadi bentuk stres yang lain. Selain dari beberapa faktor penyebab stres pada remaja seperti yang telah disebutkan diatas, terdapat faktor-faktor lain yang dialami oleh remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak.

Dari hasil wawancara terhadap beberapa remaja mengatakan mereka merasa tertekan dengan aturan-aturan panti yang diberikan, dimana mereka harus mengikuti semua kegiatan panti yang sangat padat disela-sela kegiatan sekolah mereka diantaranya yaitu: bangun subuh, sarapan tepat waktu, pergi sekolah hingga sore hari, sholat berjama'ah, bersih-bersih lingkungan, mengaji, belajar hingga waktu yang telah ditentukan, kemudian tidur malam hingga besok kembali ke rutinitas awal lagi. Selain itu mereka juga keberatan dengan tidak diperbolehkannya membawa *handphone* sedangkan pada zaman yang sudah modern ini tidak jarang guru yang menggunakan teknologi dalam melakukan pembelajaran sehingga jika siswa tidak memegang *handphone* mereka akan terhambat dalam menerima pelajaran.

Selain itu pula mereka juga harus bisa menyesuaikan diri dengan keadaan panti dimana mereka harus hidup bersama anak-anak lain dengan karakteristik yang berbeda-beda. Berbagai peristiwa seperti saling mengolok-olok antar teman bahkan hingga perkelahianpun sangat sulit untuk dihindarkan. Beberapa remaja putri juga mengeluhkan karena minimnya penghuni panti yang berjenis kelamin perempuan mereka sering menjadi bahan pem-*bully* an anak laki-laki. Hal lain yang sangat menjadi tekanan bagi mereka yaitu sulitnya untuk izin pulang padahal mereka sudah amat rindu dengan keluarganya.

Stres yang dialami oleh individu mempunyai berbagai dampak negatif baik dari segi fisik maupun psikis. Stres berdampak pada kerja kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormon. Adrenalin, tiroksin, kortisol merupakan hormon utama stres yang akan terus meningkat dan berpengaruh secara signifikan pada sistem homeostatis. Adrenalin yang bekerja secara sinergis dengan sistem saraf sistem simpatis berpengaruh dalam denyut jantung, dan tekanan darah. Tiroksin selain meningkatkan *Basal Metabolism Rate (BMR)*, juga menaikkan denyut jantung dan frekuensi nafas. Sedangkan dampak lainnya berupa kecemasan, gelisah, menurunnya tingkat konsentrasi, sikap apatis terhadap semua hal, timbul rasa malas dalam melakukan sesuatu, sering melamun, jarang berkomunikasi, suka menyendiri, bahkan marah-marah atau bersikap agresif pada hal-hal sepele. Dampak stres juga dapat mempengaruhi perubahan tingkah laku yang tergolong hal negative seperti kebiasaan merokok, minum-minuman keras, mengkonsumsi *junk food*, seks bebas, penyalahgunaan NAPZA, bahkan bunuh diri (Priyayogo dkk :3).

Pada sebagian remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusak hubungan pribadi mereka. Kebanyakan stress pada remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja cemas akan perubahan tubuhnya dan kesulitan dalam mencari jati diri. Sebenarnya remaja dapat

membicarakan masalah mereka dan mengembangkan ketrampilan memecahkan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakpercayaan remaja dalam membuat keputusan penting, membuat remaja perlu mendapat bantuan dari orang dewasa (Nasution, 2007).

Dari berbagai uraian diatas stress merupakan permasalahan psikologi yang perlu ditangani dengan cepat. Untuk itu dapat dilakukan tindakan-tindakan yang dapat menurunkan tingkat stress. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik hipnoterapi.

Hipnoterapi atau *clinical hypnosis* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Secara medis hypnosis mampu mengatasi berbagai macam gangguan fisik dan psikis. Tidak seperti pengobatan lain yang mengobati gejala (simptom) atau dampak yang ditimbulkan, hipnosis berurusan langsung dengan penyebab suatu masalah. Dengan menghilangkan penyebabnya, maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau tersembuhkan (Setiawan, 2009:67). Dengan demikian permasalahan yang dialami nantinya tidak akan berdampak buruk pada kehidupan dari mulai saat ini hingga kedepannya.

Hipnoterapi menggunakan dasar-dasar ilmu hipnosis , yang caranya sederhana dapat diartikan sebagai suatu cara untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar. Maka metode ini lebih banyak bersinggungan dengan masalah neurosis seperti stres, depresi, fobia, dan lain sebagainya (Christian, 2016: 90).

Proses dari hipnoterapi ini dilakukan melalui enam tahap dimulai dari tahap pre-induksi, tes sugestibilitas, induksi, pendalaman trans (*deeping*), sugesti, dan terminasi. Tahap *deeping* merupakan tahap dimana klien dibawa kedalam alam bawah sadar dimana pada kondisi ini seseorang merasa sangat tenang sehingga pada proses terapi selanjutnya klien dapat menerima sugesti dengan baik. Klien akan diberi sugesti positif dengan tujuan menyembuhkan (Setiawan, 2009:192). Tahapan dalam hipnoterapi inilah yang bisa menurunkan stres yang dialami pada remaja sehingga klien dapat menjalani kehidupan selanjutnya dengan baik.

Hipnoterapi diketahui dapat menetralkan ketegangan (stress) kehidupan yang dialami sehari-hari, dan merelaksasikan 3 unsur jiwa raga, yaitu meliputi: nafas, gerak, dan nalar. Ketika seseorang dalam kondisi ini, dan diperiksa dengan mesin EEG (*Elektro-Ensefalo-Grafik*) akan terlihat dominasi gelombang Alfa, yaitu gelombang setengah lingkaran (sinusoid, tumpul) dengan frekuensi 8 – 12 siklus perdetik. Situasi yang akan dicapai seseorang dalam keadaan sangat tenang. Ini tak lain karena hipnoterapi tidak hanya memberikan sugesti semata yang mempercepat penyembuhan namun juga membawa seseorang kedalam kondisi trans atau kondisi dimana seseorang merasa sangat yaman. Sehingga dalam kondisi ini hipnoterapi hebat dapat menyembuhkan dengan waktu yang sangat singkat (Rahmawati dkk, 2008:181).

Berdasarkan temuan dan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti keefektifan hipnoterapi dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Untuk itu judul dalam penelitian ini adalah “Efektifitas hipnoterapi untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang akan dibahas, antara lain yaitu:

1. Apakah hipnoterapi efektif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek?
2. Seberapa besar pengaruh hipnoterapi dalam menurunkan tingkat stress pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian kali ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah hipnoterapi efektif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh hipnoterapi untuk menurunkan tingkat stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna secara praktis dan teoritis sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan keilmuan Tasawuf Psikoterapi serta dapat memberikan pengetahuan mengenai hipnoterapi untuk mengurangi stres pada remaja, khususnya pada UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak (PPSAA) Trenggalek.

2. Secara Praktis

- a. Manfaat bagi Institusi

Sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dalam proses belajar mengajar mengenai menurunkan tingkat stress pada remaja khususnya pada jurusan Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung.

- b. Manfaat bagi lembaga UPT perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak.

Memberikan pemahaman terhadap pihak lembaga terkait pentingnya hipnoterapi dalam menurunkan tingkat stres pada khususnya dan permasalahan-permasalahan fisik maupun psikologis pada lainnya.

- c. Manfaat bagi remaja

Jika terapi tersebut terbukti memiliki efektifitas, maka secara praktis remaja dapat menerapkan hipnoterapi untuk mengurangi tingkat stres yang dialami baik permasalahan pada dunia akademis maupun kehidupan pribadi.

d. Manfaat bagi peneliti

Dengan terbuktinya efektifitas terapi ini, maka peneliti dapat membantu dalam mengatasi stres yang sering dirasakan oleh subyek. Selain itu, peneliti juga menemukan penemuan baru dalam lingkup tasawuf psikoterapi.

e. Manfaat bagi peneliti lain

Penelitian ini sebagai bahan pertimbangan ketika melakukan penelitian selanjutnya, sehingga dapat mempermudah peneliti lain dalam memahami serta melakukan eksperimen terapi yang berkaitan dengan hipnoterapi.