

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hipnoterapi

a. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis (Setiawan, 2009: 179). Kata hipnotis atau hipnosis berasal dari bahasa Yunani “hypnos” yaitu nama dewa tidur. Merujuk pada Kamus Besar Bahasa Indonesia, hipnosis berarti “keadaan seperti tidur” karena pada taraf permulaan orang itu berada di bawah pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf selanjutnya orang menjadi tidak sadar sama sekali. Definisi lain dari hipnosis adalah metode komunikasi verbal dan non verbal yang persuasif dan sugestif pada seorang klien sehingga menjadi responsif terhadap sugesti yang didasarkan pada sistem nilai yang dianut (Abas, 2016: 3).

Menurut Dave Elman, hipnosis adalah penggunaan sugesti, baik secara langsung maupun tak langsung, untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih baik, yang dalam kondisi tersebut ada jalan pintas bagi kemampuan kritis pikiran, serta menciptakan pikiran selektif terhadap sugesti yang diberikan. Michael Preston M. D menjelaskannya sebagai kondisi sadar yang didominasi oleh pikiran bawah sadar (Elias, 2006: 8).

Definisi hipnosis yang disampaikan oleh Wong & Andri (2009) yaitu dapat diartikan sebagai suatu kondisi rileks, fokus, atau konsentrasi. Dengan demikian, hipnoterapi efektif digunakan dalam penanganan gangguan-gangguan yang bersifat psikologis untuk mengubah mekanisme pikiran manusia dalam menginterpretasikan

pengalaman hidupnya serta menghasilkan perubahan pada persepsi dan tingkah laku (Sugiarto, 2013)

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).

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipnoterapi merupakan sebuah terapi dengan menggunakan metode hipnosis. Dalam kondisi hipnosis ini seseorang akan mencapai kondisi tans dimana manusia akan fokus pada suatu tindakan atau aktivitas yang sedng dilakukan dengan mengabaikan hal-hal lain yang bukan prioritasnya. Sehingga, apabila ada suatu masalah dapat dengan mudah diselesaikan.

b. Tahapan atau Proses Hipnoterapi

Dalam melakukan hipnoterapi, terdapat beberapa tahapan atau proses, berikut adalah tahapan proses hipnoterapi (Setiawan, 2009: 97) .

1) Pra-induksi (*Pre-induction*) (Interview)

Pada tahap ini merupakan pertama kali terapis bertemu dengan klien. Disini terapis akan mulai membangun hubungan baik (raport) dengan klien, sehingga klien mempercayakan masalahnya pada terapis. Terapis berusaha untuk menghilangkan rasa takut klien pada hipnoterapi, menjelaskan hipnoterapi serta menjawab semua pertanyaan klien. Sebelumnya, terapis harus dapat menggali aspek-aspek psikologis dari klien, antara lain hal yang diminati dan tidak diminati, apa yang diketahui klien tentang hipnoterapi dan sebagainya.

Pra induksi dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan terapis secara mental kepada klien. Terapis juga akan membangun pengharapan mental klien terhadap masalah yang dihadapinya. Pra-induksi merupakan tahapan yang sangat penting karena seringkali kegagalan proses hipnoterapi disebabkan oleh proses pra-induksi yang tidak tepat.

2) Tes Sugestibilitas (*suggestibility test*)

Maksud dari tes sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien masuk ke dalam orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, tes sugestibilitas juga berfungsi untuk pemanasan dan menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Tes sugestibilitas juga membantu terapis dalam menentukan teknik induksi paling baik bagi klien.

3) Induksi (*induction*)

Induksi adalah cara yang digunakan oleh terapis untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar, dengan menembus apa yang dikatakan dengan *critical area*.

Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks, maka frekuensi gelombang otak klien akan turun dari beta, alfa, kemudian theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan semakin rileks hingga berada dalam kondisi trans. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnotis. Terapis akan mengetahui kedalaman trans melakukan *depthlevel test*.

4) Pendalaman trans (*Deepening*)

Jika dianggap perlu, terapis akan membawa klien ke trans yang lebih dalam. Proses ini dinamakan *deepening*.

5) Sugesti (*Suggestion*)

Terapis disini akan memberikan sugesti-sugesti positif yang bersifat mengobati pada klien. Sugesti-sugesti ini yang diharapkan

akan tertanam dalam pikiran bawah sadar klien dan menghasilkan perubahan positif terhadap masalah klien.

Pada saat klien masih berada dalam kondisi trans, terapis akan memberikan *post hypnotic suggestion*. Sugesti ini diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terekam terus oleh pikiran bawah sadar klien meskipun telah keluar dari proses hipnotis. *Post hypnotic suggestion* adalah salah satu unsur terpenting dalam proses hipnoterapi.

6) Terminasi (*Termination*)

Akhirnya dengan teknik yang tepat, terapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnotisnya dan membawanya ke keadaan sepenuhnya sadar.

Proses atau tahapan hipnoterapi diatas bukanlah menjadi satu-satunya acuan dalam melakukan hipnoterapi. Banyak ahli-ahli lain yang memiliki pendapat berbeda, bahkan dalam praktiknya seorang terapis dapat menggunakan teknik mereka masing-masing sesuai dengan keahliannya. Akan tetapi tidak akan jauh juga dari proses hipnoterapi yang sudah dipaparkan diatas.

c. Cara Kerja Hipnoterapi

Secara umum mekanisme kerja hipnoterapi sangat terkait dengan aktivitas otak manusia. Aktivitas ini sangat beragam pada setiap kondisi yang diindikasikan melalui gelombang otak yang dapat diukur menggunakan alat bantu EEG (*Electroencephalograph*). Dalam kondisi hipnosis, pikiran bawah sadar manusia dapat diakses karena diri seseorang lebih fokus secara internal dengan gelombang otak yang lebih rendah. Kondisi ini dicapai saat klien berada dalam kondisi lebih rileks (Sugiarso, 2013). Berikut penjabaran pola gelombang otak manusia berdasarkan pengukuran EEG, yaitu (Setiawan, 2009: 43):

1) Beta (frekuensi 12-25 Hz)

Dominan pada saat dalam kondisi terjaga dan menjalani aktivitas sehari-hari yang menuntut logika atau analisis tinggi,

misalnya mengerjakan soal matematika, berdebat, olahraga, dan memikirkan hal-hal yang rumit. Gelombang beta memungkinkan seseorang memikirkan sampai 9 objek secara bersamaan.

2) Alpha (frekuensi 8-12 Hz)

Dominan pada saat tubuh dan pikiran rileks dan tetap waspada. Misalnya, ketika sedang membaca, berdoa, dan ketika fokus pada suatu objek. Gelombang alpha berfungsi sebagai penghubung pikiran sadar dan bawah sadar. Alpha juga menandakan bahwa seseorang dalam kondisi *light trance* atau kondisi hipnosis yang ringan.

3) Theta (frekuensi 4-8 Hz)

Dominan saat dalam kondisi hipnosis, meditasi dalam, hampir tidur, atau tidur disertai mimpi. Frekuensi ini menandakan aktivitas pikiran bawah sadar.

4) Delta (0,1-4Hz)

Dominan saat tidur lelap tanpa mimpi.

Selama proses hipnosis, tubuh seseorang akan terasa rileks, sedangkan pikirannya akan sangat terfokus dan penuh perhatian. Seperti halnya teknik relaksi lainnya, hipnosis menurunkan tekanan darah dan detak jantung serta mengubah seluruh jenis aktivitas gelombang otak. Dalam kondisi yang rileks, seseorang secara fisik akan merasa sangat tenang meski secara mental dalam kondisi waspada. Dalam kondisi yang sangat berkonsentrasi, orang sangat responsif terhadap segala sugesti (Setiawan, 2009: 188).

d. Teknik Hipnoterapi

Berikut ini adalah teknik-teknik yang secara umum dapat digunakan dalam hipnoterapi. Teknik-teknik ini dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi, dan kebutuhan klien (Gunawan, 2006: 140-145):

1) *Ideomotor response*

Ini adalah cara untuk mendapat jawaban “ya”, “tidak”, “atau tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teori dibalik teknik ini adalah bahwa orang cenderung memberikan jawaban yang jujur, sesuai dengan jawaban pikiran bawah sadar, melalui respon gerakan fisik (*ideomotor response*) dari pada dalam bentuk verbal atau ucapan.

2) *Hipnotic regresion*

Teknik regresi adalah teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah. Teknik ini biasanya menggunakan *affect bright* (jembatan perasaan) atau *feeling conection*.

3) *Systematic desensitization*

Sesuai dengan namanya, teknik ini bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap masalahnya.

4) *Implosive desensitization*

Teknik ini digunakan apabila klien mengalami *abreaction*. Yakni, situasi dalam kedamaian untuk menenangkan dirinya. Tujuannya adalah menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap. Teknik ini juga disebut *circle therapy*.

5) *Desensitization by object projection*

Teknik ini meminta klien membayangkan emosi, rasa sakit, atau masalahnya keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang mewakili masalahnya itu. Teknik ini hanya bagus pada klien yang visual, untuk yang auditori dan kinestetik digunakan proyeksi dalam bentuk suara atau perasaan.

6) *The informed child technique*

Sama halnya dengan *implosive desensitization*, namun kali ini terapis mensugesti bahwa klien kembali ke masa lampaunya dengan membawa serta semua pengetahuan, pengalaman,

kebijaksanaan dan pengetahuan yang dimiliki saat dewasa sekarang.

7) *Gestalt therapy*

Ini adalah teknik terapi yang dilakukan dengan permainan peran atau *role play*. Dalam teknik ini, klien diminta memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin.

8) *Rewriting history*

Bagian pertama dari teknik ini dilakukan dengan *the informed child technique*, bagian lanjutannya dilakukan dengan menggunakan *gestalt therapy* yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang ingin ia katakan pada orang yang menyebabkan luka batin.

9) *Open screen imagery*

Teknik ini menggunakan layar bioskop

10) *Positive programmed imagery*

Teknik ini dapat digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi trans. Teknik ini hanya efektif bila dilakukan setelah teknik-teknik lainnya digunakan terlebih dahulu. Teknik ini bisa digunakan bersamaan dengan *post hypnotic suggestion* dan *verbalizing*.

11) *Verbalizing*

Dalam teknik ini klien diminta untuk berbicara atau mengucapkan pemahaman baru atau apa yang menurutnya harus dilakukan. Apabila klien yang mengucapkannya, efeknya akan menjadi sangat kuat dari pada bila hal yang sama diucapkan oleh terapis.

12) *Direcct sugestion*

Sugesti yang bersifat langsung diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien (*verbalizing*).

13) *Indirect guided imagery (Ericksonian Metaphors)*

Karena teknik ini menggunakan metafora, terapis perlu membuat *script* atau cerita yang telah disiapkan sebelumnya. Cerita yang disampaikan sepenuhnya tergantung pada terapis. Namun, penyimpulan makna cerita itu dilakukan klien.

14) *Inner guide*

Yang dimaksud *inner guide* bisa berupa penasehat spiritual, malikat, mentor, orang atau bagian dari diri klien yang bijaksana. Dalam klien ini, klien dibantu oleh *inner guide* untuk menyelesaikan masalahnya.

15) *Part therapy*

Teknik ini digunakan untuk membantu klien menyelesaikan *inner conflict* atau konflik yang timbul dari pertentangan antara “bagian-bagian” dari diri klien.

16) *Dream therapy*

Terapi ini menggunakan mimpi sebagai simbol yang dikomunikasikan oleh pikiran bawah sadar. Mimpi yang digunakan untuk analisis dan terapi adalah mimpi yang terjadi selama kurang lebih sepertiga waktu tidur menjelang bangun.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Istilah stres bermula dari kata latin “*stringere*” yang berarti ketegangan dan tekanan. Menurut Richard Bulgeski dan Anthony M. Graziano, menyatakan bahwa stres adalah suatu istilah umum yang digunakan para psikolog untuk menunjukkan ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tekanan-tekanan maupun tuntutan-tuntutan yang diperoleh dari lingkungannya. Dalam bahasa sehari-hari, stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang kemudian mempengaruhi fisik, mental, dan perilaku seseorang (Padmiarso, 2011:11).

Stres adalah tekanan baik berasal dari internal, eksternal maupun dari kondisi bermasalah lainnya. Dalam kamus psikologi, stres merupakan kondisi tertekan baik itu secara fisik maupun psikis. Penyebab stres juga bisa disebabkan oleh konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara bersamaan. Seringkali seseorang merasa bimbang saat dihadapkan dengan sebuah pilihan apalagi yang menyangkut masalah hidupnya (Rahayu, 2009: 176).

Clonniger dalam Triantoro Safaria mengemukakan stres merupakan keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluar atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Ahli lain, Kendall dan Hammen sebagaimana dikutip dalam Triantoro Safari menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika tidak memiliki keseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut (Safaria dan Saputra, 2012:27).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan keadaan dimana individu sudah tidak mampu lagi atau tidak berdaya menghadapi tekanan-tekanan serta masalah yang diterima. Selain itu kondisi dimana seseorang merasa dilema saat dihadapkan dengan pilihan yang menyangkut hidupnya juga bisa menyebabkan seseorang menjadi stres.

b. Jenis-jenis Stres.

Helmi (2000) dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra menjelaskan bahwa reaksi stres terdiri dari empat macam, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi dapat juga bersifat negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain sebagai berikut:

- 1) Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- 2) Reaksi Fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
- 3) Reaksi proses berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- 4) Reaksi perilaku. Pada remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari dari teman (Safaria dan Saputra, 2012:29).

Dari uraian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwasanya terdapat beberapa reaksi negatif dari stres, yang mana reaksi tersebut dapat digolongkan menjadi empat jenis yang antara lain sebagai berikut: reaksi psikologis, reaksi fisiologis, reaksi proses berpikir, dan reaksi perilaku. Dalam setiap jenis-jenis tersebut dapat memunculkan berbagai macam dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres yang dialami oleh seseorang sesuai dengan jenisnya masing-masing.

c. Penyebab Stres

Berdasarkan kategori penyebabnya, stres memiliki beberapa penyebab. Berikut ini adalah kategori penyebab atau pemicu stres yang umum:

1) Stres Kepribadian

Stres kepribadian adalah stres yang dipicu oleh masalah dalam diri seseorang. Berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan kecil resiko terkena stres jenis satu ini.

Berkaitan dengan kepribadian ini terdapat 2 tipe manusia:

- a) Manusia dengan kepribadian (pola perilaku) tipe A, yaitu mereka umumnya berupaya kuat untuk berhasil, yang selalu tepat waktu, gemar berkompetisi, tidak sabaran, selalu terburu-buru, agresif, ambisi, ingin cepat menyelesaikan pekerjaan, lebih mementingkan diri sendiri, memiliki resiko mendapat serangan jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian B.
- b) Manusia dengan kepribadian (pola perilaku tipe B), yaitu mereka lebih santai dan tidak tepat waktu, yang sabar, acuh, penampilan merendah, dan kompetitif.

2) Stres Psikososial

Stres psikososial adalah stres yang dipicu oleh hubungan relasi dengan orang lain di sekitarnya atau akibat situasi sosial lainnya.

Contohnya:

- a) Stres adaptasi lingkungan baru, masalah cinta, masalah keluarga, stres macet jalanan, diolok-olok, stres akibat konflik dengan orang sekitarnya dll.
- b) Stres karena berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri (*self defaluation*), seperti kegagalan mencapai sesuatu yang di idam-idamkan.
- c) Stres akibat berbagai keadaan kehilangan, seperti posisi, keuangan, kawan, atau pasangan hidup yang sangat dicintai.
- d) Stres karena berbagai kondisi yang dihayati sebagai suatu cacat yang sangat menentukan, seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi dll.
- e) Stres akibat berbagai kondisi perasaan bersalah, terutama yang menyangkut kode moral etika yang dijunjung tinggi tapi gagal dilaksanakan.

3) Stres Sosio-kultural

Kehidupan modern telah menempatkan manusia kedalam suatu kancan stres sosio-kultural yang cukup berat. Perubahan sosial ekonomi dan budaya yang datang secara cepat memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stresor kehidupan modern diantaranya adalah:

- a) Stres karena berbagai fluktuasi ekonomi dan segala akibatnya (mencium anggaran rumah tangga, pengangguran dll).
- b) Stres akibat perceraian, keretakan rumah tangga, akibat konflik dsb.
- c) Persaingan yang keras dan tidak sehat.
- d) Diskriminasi dan segala macam keterkaitannya akan membawa pengaruh yang menghambat perkembangan individu dan kelompok.
- e) Perubahan sosial yang cepat apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian etika dan moral konvensional yang memadai akan terasa terancam.

4) Stres Bioekologi

Stres bioekologi adalah stres yang dipicu oleh dua hal. Yang pertama yaitu ekologi/lingkungan, seperti populasi serta cuaca dan yang kedua akibat kondisi biologis, seperti akibat datang bulan, demam, asma, jerawat, berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologis, kelelahan fisik, kecacauan fungsi biologis yang kontinu, tambah tua dsb.

5) Stres Pekerjaan (*job stress*)

Stres pekerjaan adalah stres yang dipicu oleh pekerjaan seseorang. Persaingan, jabatan, tekanan pekerjaan, deadline, terlalu banyak kerjaan, ancaman PHK, target tinggi, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh kepada individu dan kelompok yang bersangkutan (Padmiarso, 2011:11).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya stres dapat disebabkan oleh banyak hal, mulai dari kepribadian individu itu sendiri, psikososial, sosio-kultural, bioekologi maupun pekerjaan. Untuk itu setiap individu hendaknya mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres tersebut, agar apabila dalam situasi tersebut maka dapat ditangani secara langsung atau lebih baik lagi sudah dilakukan tindakan preventif seperti meluangkan waktu luang untuk bersantai, tidak melakukan aktifitas fisik maupun berpikiran yang terlalu berat dan lain-lain.

d. Gejala Stres

Rice dalam Triantoro Safaria mengemukakan bahwa reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala, antara lain sebagai berikut:

- 1) Gejala Fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- 2) Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- 3) Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- 4) Gejala Interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- 5) Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/sekolah, menurunnya produktivitas, serta menurunnya dorongan untuk berprestasi (Safaria dan Saputra, 2012:31).

Dengan demikian, dapat kita ketahui bahwa gejala stres dibagi menjadi lima golongan, diantaranya adalah: gejala fisiologis, gejala emosional, gejala kognitif, gejala interpersonal, serta gejala

organisasional. Dengan mengetahui gejala-gejala tersebut maka bisa membantu untuk mengetahui kapan seseorang tengah mengalami keadaan stres tersebut, sehingga dapat ditangani secara cepat.

e. Kiat-kiat Menghadapi Stres

Jere Yates dalam Triantoro Safaria memberikan 8 nasihat umum untuk menghadapi stres, antara lain adalah:

- 1) Mempertahankan kesehatan fisik melalui olah raga teratur.
- 2) Menerima diri sendiri seperti adanya yang berkaitan dengan kelebihan dan kelemahan diri, kesuksesan dan kegagalan diri.
- 3) Tetap percaya diri, dan mempunyai teman untuk berbagi dalam kesusahan.
- 4) Ambil sisi positif dan gunakan pendekatan konstruktif dalam menghadapi masalah. Ini sama halnya dengan membiasakab diri untuk senantiasa menciptakan pikiran positif.
- 5) Mempertahankan kehidupan sosial.
- 6) Terlibat dalam aktivitas kreatif.
- 7) Terlibat dan menciptakan kegiatan kerja yang penuh makna.
- 8) Menerapkan metode-metode yang efektif untuk mengatasi stres. Metode-metodenya seperti pengendalian pikiran negatif, relaksasi, atau melalui religius (Safaria dan Saputra, 2012:42).

Dari beberapa kiat-kiat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa diperlukan manajemen stres yang baik dalam menghadapi stres. Dengan demikian dampak buruk dari stres baik secara fisik maupun psikis dapat dihindari. Manajemen stres dapat dilakukan dengan melakukan hal-hal yang positif, misalnya dengan melakukan relaksasi, olah raga ataupun hal lainnya.

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

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 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 (Ali dan Asrori:9).

Hurlock dalam psikologi perkembangan menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan beragam masalah yang ada karena perubahan fisik, psikis, dan sosial. Masa peralihan itu banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian hidup terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan remaja bukanlah anak-anak lagi tetapi juga belum bisa dikategorikan dewasa akan tetapi remaja ingin diperlakukan sebagai orang dewasa (Hurlock, 2006:174).

Pada 1974, WHO mendefinisikan tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan kematangan ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut.

Remaja adalah suatu masa dimana:

- 1) Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- 2) Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- 3) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh pada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarlito, 2013: 11-12).

Dengan demikian, remaja dapat diartikan sebagai masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Masa tersebut ditandai dengan kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pada masa ini individu, akan berusaha untuk mencari jati dirinya. Selain itu, individu akan berusaha agar diterima oleh lingkungan sekitarnya.

b. Ciri-ciri Remaja

Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya menjelaskan mengenai beberapa ciri khusus dari remaja diantaranya adalah:

1) Masa yang penting

Dampak jangka panjang yang besar pada perilaku remaja menjadikan fase remaja menjadi fase yang sangat penting. Dibutuhkan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, serta nilai dan minat baru agar mereka bisa melewati masa yang indah ini secara positif.

2) Masa transisi

Masa transisi atau peralihan menuntut remaja untuk cepat beradaptasi dengan dunia baru. Sikap kekanak-kanakan harus sudah dihilangkan dan digantikan dengan sikap kedewasaan. Hal ini dikarenakan pada periode transisi, tampak ketidakjelasan antara status individu dan munculnya keraguan terhadap peran yang harus dimainkan. Ketidakjelasan ini memberi peluang bagi remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola tingkah laku, nilai, dan sifat yang relevan dengannya.

3) Masa perubahan

Perubahan drastis pada remaja sulit dihindari, terutama pada:

a) Emosi yang tinggi.

- b) Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial sehingga menimbulkan masalah baru.
- c) Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku.
- d) Bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

4) Masa Bermasalah

Masalah remaja cenderung sulit untuk diatasi oleh remaja sendiri. *Pertama*, karena sebagian masalah yang terjadi selama masa kanak-kanak diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga remaja tidak berpengalaman dalam mengatasinya. *Kedua*, sebagian remaja sudah merasa mandiri, sehingga remaja sering menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Mereka biasanya ingin mengatasi masalahnya sendiri.

5) Masa Pencari Identitas

Bagi remaja identitas adalah hal yang sangat penting. Remaja akan terus berusaha menemukan identitasnya sendiri. Untuk itu, ia harus menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Selain itu, mereka menggunakan simbol-simbol status dalam bentuk kendaraan, pakaian, dan kepemilikan barang-barang lain yang mudah dilihat. Mereka ingin menarik perhatian dan meneguhkan identitas.

6) Masa Munculnya Ketakutan

Banyak pihak yang takut dengan remaja. Kenakalan remaja, contohnya, merupakan momok bagi orang tua. Dalam banyak hal remaja memang cenderung sulit dikendalikan. Berbagai persepsi negatif, seperti tidak dapat dipercaya, cenderung merusak, tidak mampu mengendalikan emosi, dan suka berbuat onar adalah label-label yang sering kali ditempelkan dengan remaja. Sedemikian

negatifnya perspektif negatif tentang remaja yang jauh melampaui perspektif positif ini mengindikasikan pentingnya bimbingan dan arahan dari orang dewasa.

7) Masa yang Tidak Realistis

Masa remaja adalah masa-masa yang dipenuhi dengan aneka keinginan dan cita-cita tinggi, yang terkadang tidak realistis. Emosi mereka sering naik turun secara tiba-tiba. Remaja bisa sangat bergembira, sekaligus gampang marah ketika keinginannya tidak tercapai. Namun, tahapan ini juga penting untuk dilalui supaya remaja bisa belajar dan mendapatkan pengalaman hidup sehingga mereka lebih mampu berdamai dengan kehidupan yang tidak sempurna.

8) Masa Menuju Masa Dewasa.

Masa remaja adalah fase menuju masa dewasa. Namun, sesungguhnya banyak remaja yang belum siap untuk benar-benar menjadi orang yang berpikiran dewasa. Di sinilah pentingnya bimbingan dan arahan yang cukup dari semua pihak. Kalau tidak, mereka mudah terjerumus dalam perilaku yang membahayakan. Seperti minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas. Namun mereka sebenarnya takut akan resiko yang akan diterima dan tidak bertanggung jawab (Hurlock, 2006: 207-208).

Dari Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri perkembangan remaja sangatlah penting bagi kehidupan seseorang. Pada fase ini, individu diharapkan 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.

c. Tugas Perkembangan Remaja.

Havigrus mencatat sejumlah besar tugas-tugas perkembangan masa remaja bagi usia 12-18 tahun ialah sebagai berikut:

- 1) Perkembangan aspek-aspek biologis
- 2) Menerima peranan dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri.
- 3) Mendapat kebebasan emosional dari orang tua.
- 4) Mendapatkan pandangan hidup sendiri (Monks dkk, 2002: 261).

Sedangkan menurut Hurlock tugas-tugas perkembangan remaja meliputi:

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- 4) Mencapai kemandirian emosional.
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi.
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.

10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab usia dewasa (Ali dan Asrori, 2012: 10).

Dari penjelasan yang telah disampaikan oleh kedua tokoh tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya remaja haruslah dapat menjalankan tugas-tugasnya dengan baik, disertai rasa tanggung jawab secara penuh, sehingga dapat menjadi yang baik dan lebih mudah dalam menjalankan tugas perkembangan yang selanjutnya.

d. Perilaku Menyimpang pada Remaja

Remaja merupakan fase pencarian identitas, dimana jika dalam fase ini orang tua tidak mendampingi dan memperhatikan secara khusus, maka remaja bisa jadi akan berperilaku menyimpang dari norma yang ada. Salah seorang ahli membagi kenakalan remaja dalam empat jenis, yaitu:

- 1) Kenakalan yang menimbulkan korban fisik pada orang lain seperti perkelahian, perkosaan, perampokan, pembunuhan dan lain-lain.
- 2) Kenakalan yang menimbulkan korban materi seperti perusakan, pencurian, pencopetan, pemerasan, dan lain-lain.
- 3) Kenakalan sosial yang tidak menimbulkan kerugian pada orang lain seperti pelacuran, penyalahgunaan obat, dan melakukan seks bebas.
- 4) Kenakalan yang melawan status misalnya mengingkari status anak sebagai pelajar dengan membolos, mengingkari status orang tua dengan cara minggat dari rumah atau membantah perintah orang tua dan sebagainya (Sarlito, 2013: 256-257)

B. Hubungan antara Hipnoterapi dalam menurunkan tingkat stres

Perkembangan dunia yang sangat pesat dengan segala permasalahannya membawa dampak pada kehidupan kita. Hal tersebut menyebabkan kecenderungan stres menjadi meningkat. Terdapat suatu fakta menarik yang diperoleh dari sebuah penelitian, yaitu terdapat sekitar 75% dari semua penyakit fisik yang diderita oleh seseorang sebenarnya bersumber dari permasalahan mental dan emosi. Namun kebanyakan pengobatan atau terapi sulit untuk menjangkau sumber masalah, yaitu pikiran atau lebih tepatnya pikiran bawah sadar. Pengaruh pikiran bawah sadar terhadap diri kita adalah 9 kali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar. Itulah mengapa banyak orang yang sulit berubah meskipun secara sadar mereka sangat ingin berubah (Setiawan, 2009: 180).

Metode yang menggunakan alam bawah sadar adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran alam bawah sadar, melakukan re-edukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit (Gunawan, 2007: 11). Hipnoterapi dinilai sangat efektif karena dapat menyentuh akar permasalahan.

Stres merupakan kondisi dimana individu sudah tidak mampu lagi atau tidak berdaya dalam menerima tekanan-tekanan serta masalah yang diterima. Kondisi ini dapat dialami siapa saja tidak terkecuali bagi seorang remaja. Stres dapat dikategorikan kedalam tiga tingkatan, yaitu stres tinggi, sedang, dan rendah. Tinggi rendahnya tingkat stres yang dialami individu tergantung dari seberapa besar jumlah tekanan yang dialami serta seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi tekanan-tekanan tersebut. Dalam kondisi hipnosis, seseorang akan dibawa pada kondisi trans dimana ia dapat merasa rileks dan menimbulkan rasa nyaman serta perasaan tenang, sehingga dapat mengurangi ketegangan-ketegangan yang menjadi penyebab stres.

C. Kajian Penelitian yang relevan.

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang mana penelitian tersebut memiliki beberapa persamaan atau relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Tujuan dari pengkajian penelitian yang relevan dilakukan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya, sehingga tidak ada persamaan dalam penelitian ini.

Sejauh pengetahuan peneliti, belum pernah ada penelitian yang membahas mengenai efektivitas Hipnoterapi untuk menurunkan tingkat stres pada remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek. Berikut ini beberapa penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 2.1

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Peneliti/Judul	Hasil Penelitian	Perbedaan kedua penelitian
1.	Zainul Anwar dan Siska Diana, “ <i>Terapi Musik Rebana Mampu Menurunkan Stres pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang</i> ”.	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan <i>mean difference</i> , maka penurunan tingkat stres lebih besar terjadi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, musik rebana mampu menurunkan stres	<ul style="list-style-type: none">• Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi musik rebana, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah Hipnoterapi.• Metode penelitian dari penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan metode <i>one group pre-test and post-test design</i>

		pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang.	sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan <i>pre-test post-test control group design</i> .
2.	Seno Priayogo dkk, dengan judul “ <i>Pengaruh Hipnoterapi Teknik Anchor Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Pertama di STIKES Kusuma Husada Surakarta</i> ”.	Tingkat stres sebelum dilakukan hipnoterapi teknik <i>anchor</i> adalah terdapat 24 responden mengalami stres sedang(80,0%), mean 21,10, median 22,00, <i>std. Deviation</i> 4,596. Sedangkan Tingkat stres setelah dilakukan hipnoterapi teknik <i>anchor</i> di dapatkan hasil stres ringan 19 responden (63,3%), mean 11,67, median 10,50, <i>std. Deviation</i> 5,390. Jadi terdapat pengaruh Hipnoterapi teknik <i>Anchor</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Pertama di STIKES	<ul style="list-style-type: none"> • Metode penelitian dari penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan metode <i>quasi experiment</i> dengan pendekatan <i>Pre and post test nonequivalent control group design</i> sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan <i>pre-test post-test control group design</i>.

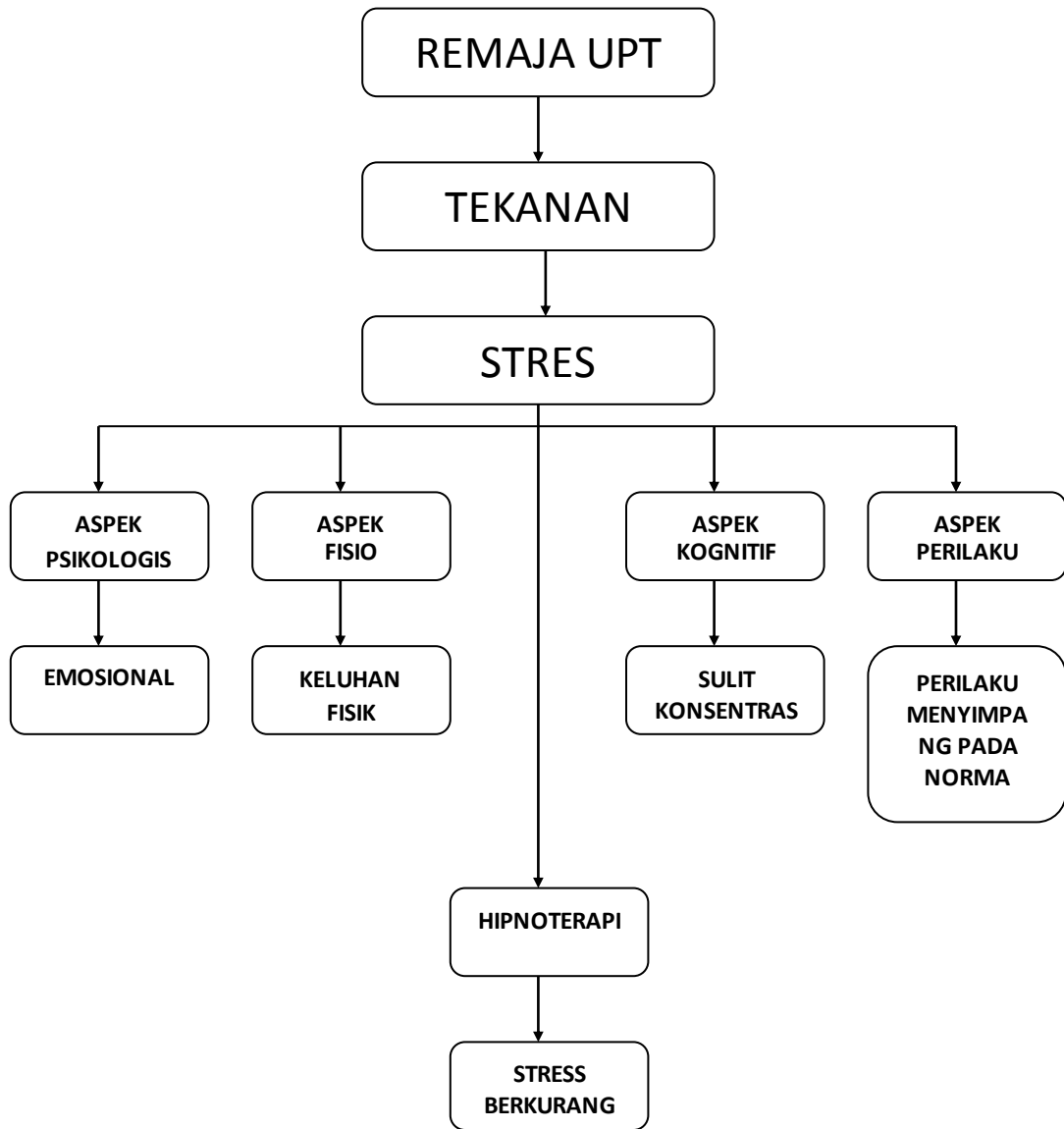
		Kusuma Husada Surakarta.	
3.	Ahmat Hidayat, <i>“Efektifitas Terapi Kognitif Spiritual untuk Menurunkan Stres pada penderita Narkoba Kampar (BNK)”</i> .	Hasil dari penelitian ini yaitu terapi kognitif spiritual efektif untuk menurunkan stres pada penderita Narkoba Kampar (BNK).	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi Kognitif Spiritual, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah Hipnoterapi. • Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode <i>quasi experiment model (team series)</i>, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode <i>pre-test and post-test control group design</i>.
4.	Bayu Hendriyanto, Aat Sriati, dan Nita Fitria dengan judul <i>“Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran”</i> .	Sebelum dilakukan Hipnoterapi dari 30 responden diperoleh (43,33%) mengalami stres rendah, (46,67%) pada stres sedang, dan (10%) berada dalam stres tinggi. Setelah diberikan intervensi berupa hipnoterapi,	<ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terlihat pada subjek dan tempat penelitian. • Metode penelitian dari penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan metode <i>one group pre-test and post-test</i>

	Angkatan 2011.	(53,33%) mengalami stres normal, (40%) pada tingkat stres rendah, dan sebagian kecil (6,67%) pada stres sedang. Tidak ada seorangpun dari responden pada tingkat stres tinggi. Jadi terdapat pengaruh Hipnoterapi terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2011.	<i>design</i> sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan <i>pre-test post-test control group design</i> .
5.	Muhammad Syaiful Anwar, “ <i>Terapi SEFT untuk Mengurangi Stres pada Lansia di UPT Pelayanan dan Perlindungan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung</i> ”.	Hasil dari penelitian ini yaitu terapi SEFT dapat mengurangi stres pada lansia di UPT Pelayanan dan Perlindungan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi SEFT, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah Hipnoterapi. • Metode penelitian dari penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan metode <i>one group pre-test and</i>

			<p><i>post-test design</i> sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan <i>pre- test post-test control group design</i>.</p>
--	--	--	---

D. Kerangka Berfikir

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang dapat dirumuskan dalam bentuk yang dapat diuji secara empirik. (Hasan, 2002:10)

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka peneliti membuat hipotesis terdapat atau ada pengaruh hipnoterapi terhadap menurunnya tingkat stress pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.