

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Indonesia merupakan negara yang kaya akan budaya dan juga menjunjung tinggi norma dan agama. Kekayaan budaya yang ada di Indonesia ini tak lantas membuat para remaja untuk berlomba-lomba untuk melestarikan dan menjaganya. Para remaja di Indonesia malah sebaliknya, mereka berbondong-bondong mengikuti langkah Negara lain yang memiliki budaya dan norma yang berbeda dari Indonesia.

Zaman modern hampir tidak dapat dicegah, karena semakin majunya teknologi yang sangat pesat dan sangat mempengaruhi kaum remaja., rasa ke ingin tahun remaja sangatlah tinggi terhadap hal-hal baru dan tidak di imbangi dengan dasar pendidikan agama dan norma yang berlaku di Indonesia. Sehingga remaja sangatlah mudah untuk menerima apa yang mereka lihat dan mereka anggap mengagumkan tanpa mereka saring hal itu baik atau tidak.

Masalah yang seperti itulah yang membuat para remaja yang menerima dan menerapkan secara langsung budaya Negara lain yang mereka lihat membuat para remaja mengalami penyimpangan yang akhirnya menimbulkan masalah sosial. Masalah sosial yang dialami yang dapat berupa kenakalan remaja yang memiliki tingkatan yang bergantung kepada seberapa besar dan banyak norma yang dilanggar oleh remaja.

Lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Namun penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat dan pada awal masa remaja dari pada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku, sikap nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda pada akhir masa remaja, dengan demikian masa remaja di bagi menjadi dua bagian , yaitu remaja awal dan remaja akhir masa remaja.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun dan masa akhir remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhirnya masa remaja merupakan periode sangat singkat.¹ Remaja sering dihubungkan dengan penyimpangan dan ketidakwajaran, karena adanya perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Perubahan biologis ditandai dengan perubahan seluruh ukuran badan remaja, remaja perempuan mengalami pinggul membesar, payudara membesar, terjadi menstruasi, sedang pada laki-laki baru melebar, hidung dan rahang menjadi lebih menonjol dan mengalami mimpi basah. Perubahan kognitif pada remaja ditandai dengan remaja mulai berfikir secara independen dan mengambil keputusan sendiri, merasa perlu

¹ Elizabet B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta : PT Gelora Aksara, 1980) hlm.

mengumpulkan pengalaman baru meskipun beresiko dan mampu berpikir abstrak. Perubahan social ditandai dengan mulai membutuhkan lebih banyak teman dan setiakawan, mulai menyukai lawan jenis perilaku memberontak dan melawan, menyatakan kebebasan.

Perubahan yang terjadi pada masa remaja tersebut membuat remaja menjadi pribadi yang penuh gejolak emosi serta dipenuhi ketidakseimbangan sehingga mudah terpengaruh oleh lingkungan. Keingin tahuan yang besar pada remaja, pengaruh negative media dan lingkungan bermain, kondisi lingkungan keluarga yang kurang kondusif, kesibukan orang tua, pola asuh yang kurang tepat dan kondisi keluarga yang kurang harmonis. Salah satu penyimpangan pada remaja adalah kasus criminal yang dilakukan oleh remaja. Kasus criminal yang sering dilakukan oleh remaja adalah melanggar ketertiban, kejahatan asusila, pencurian, perampokan, kejahatan narkoba penggunaan senjata tajam. Kasus seperti itu akan membawa remaja ke lembaga hukum dan remaja yang divonis bersalah kemudian menjalani masa berada di Lembaga Pembinaan sebagai narapidana.

Kasus kriminal yang sering dilakukan oleh remaja adalah melanggar ketertiban (pasal 154-181 KUHP), kejahatan susila (pasal 281-297 KUHP), penganiayaan (pasal 351-355 KUHP), pencurian (pasal 362-364 KUHP), perampokan (pasal 365 KUHP), kejahatan narkoba (UU No 135 / 09), penggunaan senjata tajam (UU Darurat No 23/51), dan kekerasan terhadap anak (UU No 23/02). Kasus-kasus tersebut membawa remaja berurusan dengan lembaga hukum dan beberapa remaja yang

divonis bersalah kemudian menjalani masa-masa berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas 1 Blitar.

Narapidana adalah pelaku tindak pidana yang telah diputuskan oleh majelis hakim dan dihukum selama beberapa waktu yang telah ditentukan. Yang kemudian ditempatkan pada Lembaga Pembinaan sebagai tempat pelaksanaan hukuman tersebut. Tujuan dari adanya pidana penjara itu agar individu tidak mengulangi perbuatannya dan merasa jera dengan perbuatan kriminalitasnya dan mampu beradaptasi dengan masyarakat setelah masa hukuman berakhir dan menjunjung norma yang berlaku di masyarakat.²

Remaja yang menjalani pidana penjara dituntut untuk mampu beradaptasi dan bersosialisasi dengan peraturan yang sangat menekan, rutinitas kehidupan penjara yang sangat membosankan dan kehidupan sosial bersama narapidana lain yang sering terjadi keributan, pemerasan dan tindakan yang dirasakan sebagai suatu penderitaan lain disamping hukuman pidana sendiri. Hal tersebut menyebabkan remaja merasa tidak berharga dibanding dengan anak seusianya, mendapat celaan dari orang lain, merasa tidak punya harapan, merasa gagal sehingga pada akhirnya menjadi menimbulkan kecemasan, beberapa yang sering menjadi konflik pribadi para narapidana yang merupakan stressor kecemasan antara lain : takut tidak diterima oleh lingkungannya, rasa malu bergaul untuk kembali pada lingkungannya, gangguan harga diri, masyarakat condong untuk menjauhi mereka.

² Efri widiaty, *Pengaruh Terapi Logo dan Terasupotif Kelompok terhadap Ansietas Remaja di rumah Tahanan dan Lembaga Perumahan Masyarakat Wilayah Provinsi Jawa Barat* (Depok : Jurnal Universitas Indonesia, 2011) hlm. 4

Kecemasan menurut Priest adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson, dkk, menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.³

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan dapat disebabkan oleh rasa takut tidak diterima dilingkungan tertentu, pengalaman traumatis, rasa frustrasi akibat kegagalan mencapai tujuan dan ancaman terhadap integritas diri serta konsep diri.

Upaya untuk menangani kecemasan antara lain dengan penggunaan psikofarmaka dan psikoterapi. *Townsed* menyebutkan bahwa penggunaan obat-obatan anti ansietas dapat menyebabkan depresi susunan saraf pusat secara menyeluruh. Obat – obatan anti ansietas dapat mengakibatkan toleransi apabila digunakan secara terus menerus dan berpotensi menyebabkan ketergantungan fisik atau psikologis sehingga

³ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm 49

penggunaan obat-obatan anti ansietas tidak dianjurkan diberikan dalam jangka panjang, selain pendekatan psikofarmaka, penanganan ansietas dapat dilakukan dengan pendekatan psikoterapi.⁴

Salah satu terapi yang dapat diterapkan sebagai solusi mengurangi kecemasan pada remaja narapidana adalah terapi relaksasi spiritual, terapi relaksasi spiritual dapat dilakukan pada kasus yang mengalami migrian, mengatasi hipertensi, insomnia, sakit kepala, kecemasan, phobia naik pesawat, dapat juga diterapkan pada anak yang mengalami symptom stress, menurunkan efek samping kemoterapi pada pasien kanker.⁵

Terdapat berbagai macam teknik yang dapat dilakukan dalam terapi relaksasi spiritual yaitu *Cue-controlled Relaxation*, *Relaksasi Autogenik*, *Relaxation Via Tension Relaxation*, *Relaksasi kesadaran indra*. *Cue-controlled Relaxation* teknik ini menggabungkan pernapasan dengan kalimat-kalimat atau kata-kata sugestif yang dapat menimbulkan keadaan santai, tenang dan tentram. *Relaksasi Autogenik* teknik ini memanfaatkan kekuatan konsentrasi pikiran anda dalam menciptakan keadaan relaksasi. *Relaxation Via Tension Relaxation* teknik ini individu diminta untuk menegangkan otot dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan otot lemas. *Relaksasi kesadaran indra* teknik ini diberi satu pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan

⁴ Efri Widiati, *Pengaruh Terapi..*, hlm. 4

⁵ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen..*, hlm. 155

sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dialami individu pada waktu intrusi diberikan.⁶

Terapi relaksasi spiritual dilaksanakan dalam bentuk kelompok dan dalam kelompok tersebut ada seorang yang berperan aktif untuk mengarahkan alur dari setiap aktifitas relaksasi berlangsung, tujuan dari terapi relaksasi spiritual meningkatkan rasa percaya diri dari remaja yang dibina oleh Lembaga Pembinaan, agar suatu hari nanti mereka selesai menjalani pidana dan kembali ke masyarakat tidak mengalami rasa minder dan malu untuk bersosialisasi langsung dengan masyarakat.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilaksanakan oleh peneliti rata-rata dari penghuni LPKA terutama pada remaja narapidana disana mengalami kecemasan, sehingga menurut peneliti terapi Relaksasi Spiritual ini sangat perlu di laksanakan atau diterapkan di LPKA, tujuan dari terapi adalah para napi disana dapat mengontrol kecemasan yang mereka alami.

B. Identifikasi dan Pembatas Masalah

Penelitian di lakukan di LPKA (Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar) berdasarkan fenomena yang terjadi pada remaja penghuni LPKA kelas 1 Blitar, sehingga hasil dari penelitian ini tidak dapat generalisir pada LPKA lain. Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada. Maka penelitian ini berfokus pada terapi relaksasi spiritual terhadap kecemasan remaja binaan LPKA kelas 1 Blitar.

⁶ Ibid., hlm. 160

C. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan untuk memfokuskan penelitian ini, maka rumusan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kecemasan pada remaja narapidana di LPKA Blitar?
2. Seberapa besar pengaruh Terapi Relaksasi spiritual dalam menurunkan kecemasan pada remaja narapidana di LPKA Blitar?

D. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan, sebagai berikut :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan pada remaja narapidana di LPKA Blitar.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi spiritual dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja narapidana di LPKA Blitar.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Manfaat Bagi peneliti

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan tentang permasalahan-permasalahan

psikologi yang dialami oleh remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Blitar.

b. Manfaat bagi dunia akademik

Manfaat penelitian ini bagi wilayah akademik adalah agar penelitian dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi dunia dan agar penelitian ini khususnya dalam bidang tasawuf psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi remaja LPKA

Agar remaja binaan LPKA mengerti bahwa Relaksasi spiritual dapat mempengaruhi kecemasan seseorang khususnya remaja. Dalam hal ini bisa menjadi pengetahuan bagi remaja disana, dalam bentuk, bimbingan spiritual, penyadaran dan pemahaman bagi remaja yang mengalami kecemasan dan lebih tenang dalam menjalani kehidupan di LPKA dan lebih bisa berpikir positif tentang hidup.

b. Manfaat bagi petugas

Hasil penelitian ini diharapkan berkontribusi secara nyata sebagai terapi yang mampu mengatasi masalah ansietas (kecemasan). Selain hal tersebut, penelitian ini diharapkan juga dapat menambah pengetahuan pegawai LPKA tentang ansietas (kecemasan) pada remaja dan bagaimana cara mengatasinya sehingga kontinuitas penanganan masalah ansietas yang terjadi

pada remaja di LPKA dapat terus berlanjut setelah penelitian ini selesai dilaksanakan.

F. Hipotesis Penelitian

Pengertian Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap focus penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru dari teori dan belum menggunakan fakta. Hipotesis deskriptif adalah jawaban sementara untuk rumusan masalah deskriptif, yaitu berkaitan dengan variabel mandiri. Hipotesis juga dapat didefinisikan sebagai dugaan tentang suatu nilai variabel mandiri.

1. Hipotesis Alternatif (H_a), yaitu hipotesis yang menyatakan keberadaan hubungan diantara dua variable yang sedang dioperasikan.⁷ Hipotesis alternative dalam penelitian ini adalah :

Ada pengaruh terapi relaksasi spiritual terhadap kecemasan pada remaja di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1 Blitar.

2. Hipotesis Nihil (H_0), yaitu hipotesis yang menyatakan ketiadaan hubungan antara dua variable yang sedang dioperasikan. Hipotesis Nihil dalam penelitian ini adaah :

Tidak ada pengaruh terapi relaksasi spiritual terhadap kecemasan pada remaja di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1 Blitar.

⁷ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm 70

G. Penegasan Istilah

Skripsi ini berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Terhadap Kecemasan Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar " untuk meluruskan pandangan dan menghindari penafsiran yang berbeda-beda pada judul yang diangkat dalam penelitian ini maka peneliti mengurai penegasan istilah sesuai judul.

Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni:

1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah definisi yang diambil dari pendapat atau teori dari pakar sesuai dengan tema yang diteliti.⁸ Penegasan konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang digunakan dalam penelitian tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada.

Adapun penegasan konseptual dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Triantoro dalam bukunya manajemen emosi menyebutkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.⁹

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2011), hal. 65

⁹ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen...*, hlm. 49

b. Terapi relaksasi spiritual ini merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut, respon relaksasi melibatkan keyakinan yang dianut, menurut Benson akan mempercepat terjadinya keadaan rileks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan meliputi tindakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Sehingga diharapkan dengan semakin cepat mencapai kondisi relaksasi memasuki kondisi tidur yang berarti akan mengatasi gangguan atau penyakit tertentu yang dialami.¹⁰

2. Penegasan Operasional

Menurut Kerlinger dalam David, definisi operasional atau penegasan operasional adalah penegasan arti variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mempermudah mengukurnya. Agar konsep dalam suatu penelitian mempunyai batasan yang jelas dalam pengoperasiannya, maka diperlukan suatu definisi operasional.¹¹

a. Kecemasan adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh individu ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan atau mengganggu dan mengakibatkan rasa tidak nyaman pada diri individu.

b. Terapi Relaksasi Spiritual adalah terapi dengan gabungan model relaksasi dengan keyakinan yang dianut individu, respon relaksasi

¹⁰ Setiyo Purwanto, *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi* (Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol 1 No 2, 2008) hlm. 146

¹¹ Universitas Gadjah Mada, "Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi", dalam www.luk.tsipil.ugm.ac.id, diakses 22 februari 2018, pukul 07.50 WIB

melibatkan keyakinan yang dianut, sehingga keberhasilan dalam terapi ini sangat dipengaruhi oleh keyakinan yang dianut oleh individu.

H. Sistematika Pada Penyusunan Skripsi Berikut Ini :

BAB I Pendahuluan, terdiri dari (a) Latar Belakang Masalah, (b) Identifikasi Dan Batasan Masalah, (c) Rumusan Masalah, (d) Tujuan Penelitian, (e) Hipotesis Penelitian, (d) Mafaat Penelitian, (e) Penegasan Istilah Yang Menegaskan Definisi Dari Variable-Variabel Penelitian, Secara Konseptual Dan Operasional Dan Terakhir Sistematika Penulisan Skripsi.

BAB II Landasan Teori, terdiri dari: (a) Deskripsi Teori (b) Penelitian Terdahulu (c) Kerangka Konseptual/Kerangka Berfikir Penelitian.

BAB III Metode Penelitian, terdiri dari: (a) Rancangan Penelitian, meliputi: Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian, (b) Variabel Penelitian, (c) Populasi dan Sampel Penelitian, (d) Kisi-kisi Instrumen, (e) Instrumen Penelitian, (f) Data dan Sumber Data, (g) Teknik Pengumpulan Data, (h) Analisis Data.

BAB IV Hasil Penelitian, terdiri dari: (a) Deskripsi Data, (b) Pengujian Hipotesis.

BAB V Pembahasan, terdiri dari: (a) Pembahasan Rumusan Masalah I, (b) Pembahasan Rumusan Masalah II.

BAB VI Penutup, terdiri dari: (a) Kesimpulan, (b) Implikasi Penelitian,
(c) Saran.

Bagian Akhir, terdiri dari: (a) Daftar Rujukan, (b) Lampiran-lampiran.